உ

கடவுள்துணை.

பதார்த்த ருசிகா சிந்தாமணி என்னும்

நளவீம

# பெரியபாகசாஸ்திரம்

புலவுநூற்படலம்.

இஃது.

களத்தூர் - வேதகிரிமுதலியார்குமாரர்

ஆயுள்வேதபாஷ்கரர்

கந்தசாமிமுதலியார்

அவர்களால்சீர்திருத்தி.

திருமணவூர்

முனிசாமிமுதலியாரால

பார்வையிடப்பட்டு.

பிடாரித்தாங்கல்

நாராயணசாமி முதலியார்

குமாரர்

சிதம்பரமுதலியார்.

அவர்களாற்றமது

சிரோன்மணிவிலாச அச்சுக்கூடத்திற்

பதிப்பிக்கப்பட்டது.

1893.

# விளம்பரம்.

இதனால்சகலமானபேர்களுக்கும் தெரியப்படுத்துவது யாதெனில் சென்னைபெரம்பூர் குசப்பேட்டைக்கடுத்த படவேடம்மன்கோவில்வீதி-65-வது, கதவிலக்கமுள்ள வீட்டில்ஸ்தாபித்திருக்கும் சிரோன்மணி விலாசஅச்சுக்கூடத்தில் நானாவிதபெரியபுத்தகங்களும நூதனமான சில்லறைபுத்தகங்களும் இப்பொழுது நூதனமாய் அச்சிட்டிருக்கும் அங்கக்குறி சாஸ்திரம் இராவணேஸ்வரன்கும்மி மணிக்ஷயர்சாஸ்திரம் தொடுகுறிசாஸ்திரம் தேவையானவர்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இப்படிக்கு

பிடாரித்தாங்கல் நாராயணசாமிமுதலியார்குமாரர்

**ஸ்ரீ சிதம்பரமுதலியார்**



உ

கடவுள்துணை.

# இந்நூல் அச்சிட்டவர்கருத்து.

மாட்சிமைதங்கிய கனவான்களும், தனவான்களும், பெரும்பாலும் அறிவது என்னவென்றால் இவ்வுலகின் கண் பிரதானமான விமபாகசாஸ்திரம் ஒன்று இதுவரையில் வெளியிடாமையால் எல்லாருக்கும் வுபயோகப்படும்படி முன்னைச்சிலர் அச்சிட்டப் பிரதிகளைக்கொண்டும் கைபாகம் செய்பாகம் சாசனபாகம் ருசிபாகம் இந்நான்கு பாகங்களையும் பலபல இதரதேசத்து சுயம்பாகிகளைக்கொண்டும் சமஸ்தானபாகங்களைக்கொண்டும் தேசபாஷைகளில் பரிபாஷைகளா யிருக்கப்பட்டதை சுயபாஷையாக்கி விவிதபதார்த்தசஞ்சாயங்களாயினுடன் பெண்பாலர்களுக்கு எளிதிலுணரும்பொருட்டு ஆகாரப்பதார்த்தப்படலம் சட்ணிப்படலம் ஊறுகாய்ப்படலம் தித்திப்புப்படலம் தேன்குழலப்படலம் பாயசப்படலம் பூந்திப்படலம் இலட்டுப்படலம் பரிகாரப்படலம் அலுவாப்படலம் முறப்பாப்படலம் சர்ப்பத்துப்படலம் புலவுப்படலம் பிரிஞ்சிப்படலம் இறைச்சிவகைப்படலம் மீன்வகைப்படலம் தாளியப்படலம் ரொட்டிவகைப்படலம் கஞ்சிவகைப்படலம் பழவகைப்படலம் மதுரவகைப்படலம் குழம்புப்படலம் பொரியல்வகைப்படலம் மிளகுநீர்ப்படலம் துவையல்படலம் பால்வகைப்படலம் மோர்வகைப்படலம் நெய்வகைப்படலம் சூப்புவகைப்படலம் பட்சிவகைப்படலம் காரசாரப்படலம் பத்திய வகைப்படலம் சத்துருமித்துருபதார்த்தவகைப்படலம் தாதுபதார்த்தப்படலம் இதுகளுக்கெல்லாம் பதார்த்தம்புசிக்கும் பத்தியபாகம் நோயாளிகளுக்குபத்தியபாகங்களும் இன்னின்னபதார்த்தம் இன்னின்ன குணஞ்செய்யுமென்கிற பேதாபேதருசிகுணபாகங்களு இதனுடன்புலவு பொங்கலியஏமாஜிராவுகிச்சிடி அப்பையங்கார்பிறிஞ்சி வெங்கட்டம்மாள் லட்டுபிட்டாய் அப்புலாலாகும்பகோணம் அண்ணாதுரை அய்யாதிரிவொற்றியூர் செல்விக்காபண்டாரம் பெங்களூர்வுடராயசப்பையர்பதாபேணிஇராமையர் பதார்த்தம் செய்வதில் கைபாகம்சிவகாமு

தஞ்சாவூர்சேஷையர் இவர்கள் கைபாகங்களைக்கொண்டும் பற்பலசாஸ்திரமுறைமையைக்கொண்டும் நளபாகவீமபாகத்தைக்கொண்டும் முகலிமான்கொண்டமகமதயூநானிய பாகங்களைக்கொண்டும் கீர்த்திப்பிரதாபடில்லிமண்டலேசுரா ஆகியஅக்பர்பாதுஷா அவர்களால்பாரிசுபாஷையிலிருந்து மொழிபெயர்த்த சிலகைபாகங்களைக்கொண்டும் இந்தநளவீமபாகசாஸ்திரத்தை பெரும்பாலும் இவ்வுலகின் பெண்பாலர்கள்கைபாகம் செய்பாகம்ருசிபாகம் பிசகாமல்செய்து தங்கள்தங்கள்வரையில் யாதாமொருவர் பதார்த்தக்குற்றஞ்சொல்லாமலும் தாயார்வீட்டுசெல்வத்தினாலும்மாமியார்வீட்டுக்குப்போய்சமையலுக்குப்போய்சமையலுக்குவாரம்பித்தபோது ஒன்றுக்கொன்றுஅறுசுவைகளில் உப்புபுளிமுளகாய் மிஞ்சிவாய்க்குவழங்காதஅன்னபதார்த்தங்களினாலும் கசப்பிசகினாலும் மதியீனத்தாலும் பராக்கினாலும் புருஷனாலடிக்கப்பட்டும் மாமியாராலிடிக்கப்பட்டும் நாத்தனாரால்நொடிக்கப்பட்டும் புத்தியீனராகிறார்கள் எவ்வளவுகோடி திரவியமிருந்தபோதிலும் சுகானுபவத்தையனுபவிக்கவும் வன்மையான போசனத்தைபுசிக்கவும்விதியில்லை ஆகையால் என்னாற்கூடியளவு இந்தநளவீமபாகசாஸ்திரத்தையச்சிடத்துணிந்தேன் இதில்ஏதாவதுசெய்பாகம் கைபாகம் பிசகிஇருந்தாலும் அடியேனை யிகழாமலும்புகழாமலும்காரியகாரணத்தைமாத்திரம்தெரிந்துகொள்ளப்பிரார்த்திக்கின்றேன்.

இப்படிக்கு.

மதுரைப்புதுவைசென்னை இச்சங்கங்களில்

தமிழ்த்தலைமைப்புலமைநடாத்திய

களத்தூர்.

வேதகிரிமுதலியார்-குமாரன்

ஆயுள்வேதபாஷ்கரர்நேட்டிவ்டாக்டர்.

கந்தசாமிமுதலியார்.



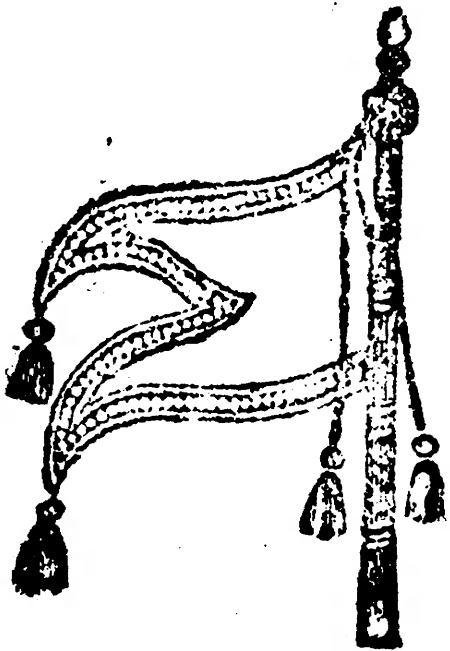


உ





# பெரிய பாகசாஸ்திரம்,







சர்வ ஜகத்துக்கும் இன்பகாரணமா யிராநின்ற

பதார்த்த ருசிகர

பாகநூலைத் தமிழினால் எழுதுகிறோம்,

## பாகசாலை லட்சணம்,

பாகசாலை - ௩௨ - அடி நீளமும் - ௮ - அடி அகலமும் புகைக்கூண்டுமுள்ளதா யிருக்கவேண்டும் இந்திரன் திசையில் அடுப்பிருக்கவேண்டும் அந்த அடுப்பு பசுவின்பாலைபோலச் செங்கல்லினாலாவது களிமண்ணினாலாவது லட்சணயுக்தமாகச் செய்யப்பட்டு - ௩ - கிரகத்தை யுடையதாகவிருக்கவேண்டும் சாதம் பக்குவமானபின்பு கஞ்சியை வடிக்கிறதற்கான பாத்திரத்தையும் கறிசமைக்கும் பாத்திரங்களையும் வைப்பதற்காக அந்த அடுப்புடனே கஞ்சிக்குழியும் இன்னஞ்சில குழிகளுமிருக்கவேண்டும் அக்கினி திசையில் அக்கினியும் யமன் திசையில் விறகும் நிருதி திசையில் தண்ணீர்க்குடமும் வாயுதிசையில் உரலும் குபேரதிசையில் முறமும் துடைப்பமும் ஈசான்யதிசையில் உலக்கையும் அம்மிக்கல்லும் வைத்திருக்கவேண்டும் கடைசியிற்சொல்லிய திசையிற்றானே காய்கறிகள் வைத்திருக்கவேண்டும் கீழ்ப்பாரிசத்தில் பாகபாத்திரங்கள் வைக்கவேண்டும் இவ்விதக்கிரமங்களோடு பாகசாலை நிருமிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்,

{ தாம்பிரபாத்திர முதலிய பாத்திரங்களிற் சமைத்தசா
தத்தைப் புசித்தபேர்கட் குண்டாகுங் குணலட்சணம் }

தாம்பிரபாத்திரத்திற் சமைத்தஅன்னம்வாதம்-குன்மம் - சூலை முதலியரோய்கள்தீரும் கொஞ்சம்பித்தம்செய்வதானாலும் ஸ்திரீசையோகஞ் செய்பவர்கட்கு மிகவும்உத்தமமாகவுஞ் சுக்கிரமாகவுமிருக்கும் இருப்புப்பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் பாண்டுக்ஷயம் என்னும் ரோகங்களைநீக்கும் வெண்கலப்பாத்திரத்திற் சமைத்தஅன்னம் திரிதோஷங்களையும்நீக்குவதுமன்றி மனோக்கியமாயு மிருக்கும்பொற்பாத்திரத்திற்சமைத்தஅன்னம்விஷம் பாண்டுக்ஷயம்இவைகளைநிவாரணஞ்செய்யும் மேலும் வீரியவிருத்தியையுந் தேகபுஷ்டியையுமுண்டாக்கி உடனேமேகவாதா திரோகங்களையகலவிக்கும் வெள்ளிபாத்திரத்திற்சமைத்தஅன்னம்சிலேஷ்மபித்தரோகங்களைவிலக்கும்களாய்பாத்திரத்திற்சமைத்தஅன்னம்இரத்தவிருத்தி சருமத்துக்கும்பலம் தரும் பித்தவிரணம் இவைகளைநாசஞ்செய்யும் சேற்றுமண்பாத்திரத்திற்சமைத்தஅன்னம் தீபனத்தையும் பலத்தையுஞ்சவுககியத்தையுமுண்டாக்கும் கறுப்புநிலமண்பாத்திரத்திற்சமைத்தஅன்னம் மிகவுஞ் சீதளம் இரத்தம் பித்தம் - கபம் - பீனிசம் - இவைகளை நாசஞ்செய்யும் சாதாரண நிலமண் பாத்திரத்திற் சமைத்தஅன்னம் பலம்மேனி இவைகளையுண்டாக்கும் வெளிறுநிலமண்பாத்திரங் கொஞ்சஞ் சீதளஞ்செய்யும் சிவப்புமண்பாத்திரம் பித்தம்தாகம் இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும்கறுப்புமண்பாத்திரம்க்ஷயம்பாண்டு இவைகளை நிவாரணஞ் செய்யும்மஞ்சள்நிறப்பாத்திரம் உத்தமம்

—*—

## பாகபாத்திரக் கருவிலக்ஷணம்

கரண்டி அல்லது அகப்பைபாகஞ் செய்பவன்கைபோலத்தலைச்சுற்றளவு-௰உ-அங்குலம்காம்பு-உ௪- அங்குலம் உடைய நாய்பொன்வெள்ளி இரும்பு முதலாகியவைகளினாலாவது மரமுதலியவைகளினாலாவது செய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும்

உரல்-௪-சாண் நீளமும்-உ-சாண் அகலமுமுடையதாயச்சதுரமாகவிருக்கவேண்டும்இதன்மேல் நான்குஅங்குலப் பிரமாணமுடைய ஒரு சக்கிரவாளஞ்செய்துவைக்கவேண்டும்இவ்வுரல்-௰௬ அங்குலஆழமும்-எ-அங்குலவாய்விசாலமும் உடைத்தாயிருக்கவேண்டும்,

*. சக்கிரவாளமென்பதுகலயமடை.

ஆனைக்காதுபோலே முறமிருக்கவேண்டும் சல்லடைமூங்கிலினால்விருத்தமாகக்கட்டப்பட்டுப் பொடிகற்களைப் போக்கடிக்கிறசின்னரந்தரங்களைமத்தியபாகத்தி லுடைத்தாயிருக் வேண்டும்.

பலவிதத்துவையல்களும் சம்பாரங்களும்அரைப்பதற்குஒருநல்லகருங்கல்லினாற்செய்த அம்மியுங்குழவியுமிருக்கவேண்டும் இதனால்அரைக்கப்பட்டதுவையல் முதலாகியவஸதுகள்மிகவும்நேத்தியாகவிருக்கும்அந்தச்சம்பாரங்கறிகளுக்கு அதிகஉருசியைத்தரும்

ஊறவைத்ததானியங்களை அரைக்கிறதற்காவது அப்பளமுதலாகியவைகளைச்செய்கிறதற்காவது இரண்டுபக்கம்பிடியுள்ள ஒருமரக்குழவியிருக்கவேண்டும் இதுசிலவஸ்துகளைப்பொடிசெய்துகொள்ளுகிறதற்கும்உபயோகப்படும்

நெய்யில்அல்லது புத்துருக்குநெய்யில் அடைசுடுகிறதற்கும்அப்பளம்முதலாகியவைகளை வறுக்கிறதற்கும் இரும்புபித்தளை அல்லது கல்இவைகளினாற்செய்யப்பட்ட ஒருவாணசட்டி யிருக்கவேண்டும் அதுபண்டங்கள் அடங்கும்படியான அவ்வளவுபெரிதாக விருக்கவேண்டும் அந்தச்சட்டிசூடேறியிருக்கும்போது கைகள்சுடாதிருக்க அதனிருபாரிசத்திலும்வளையமாவதுபிடியாவதுபோட்டிருக்கவேண்டும் எண்ணெயில் அல்லதுநெய்யில் கறிகளைவேகவைக்கிறதற்காகச்செய்விக்கப்பட்டவைகள் பிடிகளில்லாமலுமிருக்கலாம்

இரண்டடிநீளமுள்ள காம்புகளையுந்தலையில் ரந்தரங்களையுமுடையதட்டைக்கரண்டி - யிருந்தால் நெய்சேதமாகாமல்வறுக்கப்பட்டவஸ்துக்களை எடுக்கவுதவும்

காய்கறிகளை அரிகிறதற்கு ஒருஅரிவாள்மணையும்ஒருதேங்காய்த்திருகல்மணையுமிருக்கவேண்டும்

பாகசாலைப்பாத்திரங்களெல்லாம் கல்மரம்இரும்புபித்தளைசெம்புஈயம்மண் இவைகளால்செய்தவைகளாயிருக்கவேண்டும் கறிகள்சமைக்கிறதற்குமண்பாத்திரங்களும்கற்பாத்திரங்களும் மிகவுஞ்சிறப்பு

* லட்டுக்கரண்டியென்றுஞ் சொல்லுவார்கள்

டையவாக விருக்கின்றனபித்தளையிரும்பு பாத்திரங்களில் சமைக்கப்பட்டகறிகளில்களிம்புதுருச்சேருமாகையால் அந்தக்கறிகள்புசித்தபேர்கட்குப் பித்தரோகங்களைவிளைக்கும் ஆனால்பின்பு சமைக்கப்படும் வஸ்துக்களை அந்தப்பாத்திரங்களில்வைக்கலாமே .யன்றிம்புளிரசஞ்சேர்ந்தபதார்த்தமவைக்கவொண்ணாது

## சுயம்பாகிலட்சணம்

சுதேசத்திற் பிறந்தவனாகவும் நற்குலத்தானாகவும் தெளிவுகாயதாரபோகஆசாரம் இவைகளையுடைய வனாகவுங்கோபம் பகைஇவைகளைச்சிறிதேனும் மனதில்வைக்காதவனாகவும் பாபபுண்ணியங்களுக்குப்பயந்துநடப்பவனாகவும்தாதுலட்சணம் தெரிந்தவனாகவும்காலதேச விசாரணையுடையவனாகவும் உரிசியையுள்ள பாகங்களைச்செய்யவல்லவன[illegible] இரத்தபுஷ்டியுடையவனாகவும் தேகத்தில் நல்வாசனையுடையவனாகவும்பலம்சூட்சமபுத்தியுடையவனாகவுமிருக்கவேண்டும்,

மேலும்அவன்பாகசாலையில் பிரவேசிக்கிறதற்குமுன் குளித்துதோய்த்தவஸ்திரமணிந்து நித்தியானுஷ்டானம் முடித்துசிகையை நன்றாகத்தட்டிமுடிபோட்டுக் கைகால்களைச் சுத்திசெய்துகொண்டு பண்டங்களின்அழுக்குகளைத் துடைக்கிறதற்காவது கைகள்ஈரமாகவிருந்தால்துடைத்துக்கொள்ளுகிறதற்காவது ஒருதோய்த்தகுட்டையைக் கையில்வைத்துக்கொண்டுபின்புபாகசாலையிற்பிரவேசித்துஒருகற்பலகைஅல்லது மரப்பலகையின்மீதுஉட்காரவேண்டும் தினந்தோறுங்காலைப்பொழுதினுஞ் சயங்காலப்பொழுதினும் பாகசாலைவிளக்கிச்சாணந் தெளிக்கவேண்டும் சுண்ணாம்புபூசியவீடாகவிருந்தால் சலத்தினாலகழுவிப்போட்டு வுலர்ந்தபின்புசமயலுக்காரம்பஞ்செய்யவேண்டும்

சமைந்தகறிகளைப் பாத்திரங்களினால் அல்லதுமூடிகளினால்மூடிப்பதார்த்தங்கள்குளிர்ந்துபோகாதவண்ணம் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்போசனமானபின்புமறுசமயலுக்குதவும்படி பாகசாலையைமறுபடியுஞ்சுத்திசெய்யவேண்டும்





# இரண்டாவது-பிரிவு.

## சாதம்சமைக்குமுறைமை

இரண்டுமோதத்திற்குமுன்குத்திய அரிசியைமறுபடியுங்குத்திக் கொண்டுபுதுக்கூடையில் வைத்துக்கல்மணல்உமிமுதலாகியவைகள் இல்லாமல் ஆய்ந்தபின்பு மல்லிகைமலர்போலே வெண்மையாயிராநின்ற அந்த அரிசியைசலத்தில்அனேகதரங்கழுவி அதிலிராநின்றகல்மஷமெவ்வளவுஞ்சலத்திலொட்டாமலிருக்கும் பக்குவத்தில்அரிந்தெடுத்துத் தண்ணீர்வடித்தபின்னர் அரிசியின் அளவைவிடமூன்றத்தனையளவுடையபாத்திரத்தில்தண்ணீரளவாகவிட்டுஅடுப்பின்மீதுகாய்ந்து கொதித்தெரித்துக் கொண்டிருக்குஞ் சமயத்தில் சந்திரனைப்போலத்தவளமாகவும் உரப்பாகவுமிராநின்றஒருவஸ்திரத்தில் கழுநீர்வடிந்தஅரிசியையெடுத்துமேற்சொன்ன உலையில் ஒருமிக்கப்பெய்து அடிக்கடி துழாவிப் பதம்பார்த்துப்பாலாவது நெய்யாவது கொஞ்சம் விட்டு இறக்கிவாயைக்கட்டிவிரவில்கஞ்சியை வடித்துவிடவேண்டும். அதில் கொஞ்சங்கஞ்சி யிருக்குமாகில் அடுப்புநெருப்பைவெளியிலே தள்ளிக்கொண்டு பாத்திரத்தை வைத்துக்கரண்டிகாம்பினால்கஞ்சியில்லாமற் சோதித்துஇறக்கிப்போடவேண்டும்.

அஷ்டதோஷரகிதமாகஇந்தப்படியே பக்குவஞ்செய்த அன்னம் இராஜயோக்கியமென்று சொல்லப்படும்.

அஷ்டதோஷங்களாவன அஸ்திரீதம்பிச்சளம் அசுசிகுவதிதம் சுஸ்மிதம்தகத்தம்விருபம்அநார்த்துஜங் என்பவைகளாம் அஸ்திரிதமாவது கஞ்சிசுற்றிக்கொண்டஅன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்குஆமயமுதலாகிய ரோகங்களுண்டாகும் பிச்சளமாவது அவிந்துபோனஅன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு குன்மரோகமுண்டாகும் அசுசியாவதுபுழுமயிர்சேர்ந்தஅன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்குச் சொள்ளொழுகுதல்முதலியவைகளுண்டாகும்குவதிதமாவது நருக்கருசி அன்னம்இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு இசீரணமுதலிய ரோகங்களுண்டாகும் சுஷ்மிதமாவதுகொஞ்சம் வெந்தும்கொஞ்சம்வேகாமலிருக்கிற

அன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு இரத்தபீடனமுண்டாகும் தக்கமாவதுகாந்தின அன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு இத்திரியநாசமுண்டாகும் விரூபமாவதுவிறைத்தஅன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு ஆயுட்சிரணம் ஆர்த்துசமாவதுபழஞ்சாதம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்குநித்திரா சித்தாதிரோகங்களுண்டாகும்.

## தாளித்தஅன்னம்

புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிவகையில் ஓர்வகையில் ஐந்துபடியெடுத்துக்கல்மணல் உமி முதலியதுமில்லாமல் தீட்டிப்புடைத்து ஆய்ந்து மூன்றுகழுநீர்போக்கிஒரு புதுக்கூடையிற்கொட்டிப்பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும் ஐந்துபடிவேகும்படியான தேக்சாவில் (கவ-படி நெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றித் தீயையெரித்து நெய்கொதித்துவரும்போது இரண்டுகைப்பிடி வெங்காயம்உரித்து அரிந்துகொண்டு (கஉ) ரூபாயெடைக்கிராம்புதனித்தனி (க) ரூபாயெடைஏலக்காய் கறுவாப்பட்டை இம்மூன்றுடனேசேர்த்து அதிற்போட்டு அவைசிவந்து வருகையில்சரியாயளந்து பத்துபடிச்சுத்தசலத்தத மெள்ளஊற்றித்தாளித்துச் சிறுபிடியாகஐந்துகைப்பிடி உப்பையுஞ்சேர்த்துமூடியினால் மூடித்தீயைநன்றாய் எரிக்கவேண்டும் நீர்கொதித்துஆவிவரும் பக்குவத்தில்(க)பலமதிராட்சப்பழமும் வாதுமைப்பருப்பும்முந்திரிகைப்பருப்பும்(முக்கால்)பலம்இலவங்கப்பத்திரியும் தூவிஉடனேபுதுக்கூடையிரிசியை அதிற்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க்கிண்டிமூடி அரைநாழிகைக்கொருதரம் இப்படியே கிண்டிவரவேண்டும் இந்தப்பிரகாரம்மூன்றுநாலுதரம் செய்துவருகையில்நீர்வற்றிச்சாதம் அடியில்அழுங்கியபின்மறுபடியும் சட்டுவத்தின் காம்பால் கீழுமேலுமாகத்துழாவிக்காய்ச்சினபால் ஒருபடி அதன்மேல்பரவஊற்றி நாலுமுழவெள்ளைக்குட்டையை நனைத்துப்பிழிந்து தேக்சாவின்கழுத்தில்வட்டமாகச்சுற்றிவைத்து மூடியால்அழுத்தி மூடித்தணலை மூடியிலும்தேக்சாவின் அடிப்பக்கங்களிலும்போட்டு இரண்டுநாழிகைவரைக்கும் அடுப்பின்மேலேயேவைத்திருந்துசுற்றிய குட்டையிலிருந்து ஆவிபுறப்படும்போது திறந்துபக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவிடலாம் சிறிதுவேறுபட்டிருந்தால் மூடியால்மூடிப்பின்னும் அரைநாழிகைவரையும்இறக்காமல்வைத்துப்பின்பு இறக்கிவிடவேண்டும்சுடுடயாகவேபுசிக்கவேண்டும்.

## அன்னம்சமைக்குமுறை

நல்லபச்சரிசி மூன்றுபடியெடுத்துத்திட்டி நெல்கல்நொய்தவிடு முதலியவைநீக்கி மூன்றுதரங்கழுநீர்போக்கி அரித்து ஒரேனத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் கஞ்சிவடித்த அன்னஞ்சமைக்கவேண்டுமானால் சாதாரணமாய் விடுகிறநீரளவுக்கு இரண்டத்தனைநீரை அரிசிக்குமூன்றத்தனைப் பெரியதேக்சாவில்வார்த்துக் கொதித்தெறிக்கும் போது அந்தஅரிசியை அதிற்பெய்து துழாவிமூடவேண்டும்இப்படி இரண்டுமூன்றுதரம் பொறுத்துப்பொறுத்துத் துழாவுகையில் அரிசி முக்காலே யரைக்கால்திட்டம் வெந்தபின்பு மூடியால்மூடி ஒருதுண்டுச்சீலையால்பிடித்தெடுத்துக்கஞ்சியை முழுதும்வடித்துமறுபடியும் தேக்சாவைநிமிர்த்துமூடியால் மேலேமூடித்தீயைஎரிக்காமல் அடுப்பின் தணலின்மேல் அரைநாழிகைப்போது வைத்து இறக்கிவிடவேண்டும் கஞ்சிவடிக்காதஅன்னஞ்சமைக்கவேண்டுமானால் அரிசியளவுக்கு இரண்டளவுநீரை யளந்துவார்த்துக்கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப்பெய்து துழாவிமூடி நீரெல்லாம்வற்றிப் போனபின்பு அதைக்கிண்டி அடுப்பெரிப்பதை நிறுத்தித் தணலின்மேலேதானே அரைநாழிகைவரையும் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

அரிசியின்வகைஇலுப்பைப்பூச்சம்பா-ஊசிச்சம்பா- ஓடிசாச்சம்பா-கலிங்கஞ்சம்பா-கனகஞ்சம்பா-கலப்புச்சம்பா - கம்பச்சம்பா - காடைக்கழுத்தாள்சம்பா-குண்டுச்சம்பா-சைவல்லிச்சம்பா - கோடஞ்சம்பா சடைச்சம்பா-சனனச்சம்பா-சின்னச்சம்பா - சிறுமணிச்சம்பா சீரகச்சம்பா-சுரைக்காய்ச்சம்பா-சுகுத்தாச்சம்பா-செம்பாளைச்சம்பா சொரியஞ்சம்பா-திருவரங்கச்சம்பா-துய்யமல்லிகைச்சம்பா-பாலஞ்சம்பா-பெருஞ்சம்பா-பேவெள்ளைச்சம்பா-பைகோச்சம்பா- மங்கஞ்சம்பா-மணல்வாரிச்சம்பா-மலைகுலுக்கிச்சம்பா-மாவரம்பைச்சம்பா-மிளகுச்சம்பா-மூளைவெள்ளைச்சம்பா-அன்னச்சம்பா - காலாபத்துவாலாஜாபசந்து-பிஷாலை அரிசி-கார்த்திகைக்கார்-சித்திரைக்கார்- முட்டைக்கார்-மணக்கத்தை-கருமோசனம்-வெள்ளமோசனம்- வால்மோசனம் பொச்சாலி-அருஞ்சோதி-இரங்கமாட்டான்-ஈசுரக்கோவை - பிச்சவா

ரி-சம்பாளை-கல்லுண்டையரிசி - கறுப்புப்புட்டரிசி-வெள்ளப்புட்டரிசிகுளிப்பியரிசி-குச்சிலாடிஅரிசி-கௌரிகுங்கவரிசி -சலிகப்புவலுஅரிசி-சிட்டிகானரிசி-சீங்கடிகன்னஅரிசி-சொர்னாபுரம்அரிசி-சோலாஅரிசி-தவிட்டரிசி-தாசரியரிசி-திருமுல்லைவாசல்அரிசி-தொடமுடாஅரிசி-பசுநாலுஅரிசி-பாலேசுரம்அரிசி-பாதர்க்கஞ்சம்அரிசி- பாரணிஅரிசி-இண்டிஅரிசி-பையாகுண்டஅரிசி-முத்துப்பட்டைஅரிசி - அதராம்பட்டண அரிசி-மோட்டாஅரிசி-ரசிங்கம்அரிசி-லாடிஅரிசி- லாலாகுற்றல்அரிசி-விசாகப்பட்டணம்அரிசி வீரபோகவசந்தராயலுஅரிசி- வெள்ளச்சோலா அரிசி.

---

## பருப்புச்சமக்குமுறைமை.

பயறு-உழுந்து-மொச்சை-கடலை-துவரை-காராமணி - இந்ததானியங்களை எந்திரத்திலிட்டு உடைத்து உரலிற்குத்தி முறத்திற்போட்டுப் புடைத்து உமிகள்முதலாகிய தோஷங்களில்லாமற்செய்துபாத்திரத்தில்பருப்புஅளவுஜலம்விட்டு உடனேபருப்பைப்பெய்து அடுப்பின்மீதுவைத்துநன்றாகவெந்து அந்தச்சலம் அதில்சுவறினவுடனே அடுப்புநெருப்பைவெளியில்தள்ளிக்குவித்து அதன்மேல் பருப்புப்பாத்திரத்தைவைத்து அதில்பெருங்காயநீர்விட்டுப்பொன்வண்ணமாகிறதற்குத்தகுமானமஞ்சள் பொடிதூவி அடிக்கடி சலந்தெளித்துப்பக்குவமானபின்பு ஒருபடிபருப்புக்கு இரண்டுபலம்உப்பைப்பொடிசெய்துபோட்டுமத்தினால் மத்திக்கவேண்டும் இதுபுசிக்கிறதற்குமிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும்.

---

## வாழைக்காய்விவரம்

இதில்பத்துவகைகள் இருக்கின்றன இவைகள் தோட்டங்களிலும்வயல்களிலும் மலைகளிலும் விர்த்தியாகின்றன இவைகள்முதலானதுபோந்தன்வாழைக்காய்மற்றவாழைக்காய்களைவிடநீளமும்பருமையும் தோல்தளமுமுள்ளதாயிருக்கின்றது இந்தவாழைமரம்வைத்த ஒருவருஷத்திற்குப்பின்பு விஸ்தரித்துக்குலைதள்ளுகின்றது ஒவ்வொருகுலைக்கு(௭௰)அல்லது (௭௫) காய்களிருக்கின்றன வங்கதேசத்தில் இந்தவாழைநீர்வளமுள்ளவிடங்களிலெல்லாம சாதாரணமாக விர்த்தியாகின்றது இக்காய்நானாவிதமானகறிகளுக்கு முக்கியமாகஉபயோகமுள்ளதாயிருக்கின்றது இதன்விவரம் இனிமேல்விவரிப்பதில்காணலாம் இந்தக்காய்வெந்தபின்பு இந்தசாதியிற்சேர்ந்த மற்றதுவிடநல்ல உருசி

யைக்கொடுக்கும் ரஸ்தாளிக்காய் சின்னதாகவிருந்தபோதிலும் கறிக்கு உபயோகமுள்ளதாயிருக்கின்றது இதுவிசேஷ ஆகாரத்திற்சேர்ந்தது நன்றாகப்பழுத்தால்மாத்திரந்தான் புசிக்கப் பக்குவப்படும் அதில்கடைப்பட்டசாதி நேத்திரவாழை அது மிகவும்பெரிதாகவும் மேற்றிசைக்கடற்கரைத் தேசங்களிலும் மலையாளநாட்டிலும்தென்னாட்டிலும் விஸ்தாரம்விர்த்தியாகின்றது அவ்விடத்திலிருக்கின்றகுடிகள் அதைநோய்சேராதிருக்க நெருப்பிலேவேகவைத்துக் கறிசமைக்கிறார்கள் ஆனால்பழத்தைச்சும்மா அருந்துகிறார்கள் இந்தச்சாதிவாழையைத் தென்தேசத்தில் நட்டிருக்கிறார்கள்அதுபூமிசாரத்தினாலேவிஸ்தாரம் பலிதமாகவில்லை.

பிரசாதப்படல முற்றிற்று.

——*——



## மூன்றாவது
## காய்கறிப்படலம்

### சமையலுக்குரியகாய்களின் வகை,

பொந்தன்வாழைக்காய்  கறிவாழை  அரிநெல்லிக்காய்
பூவான்வாழை  புதிமந்தவாழை  தேங்காய்
ரஸ்தாளிவாழை  கொட்டைவாழை  அத்திக்காய்
பச்சைவாழை  பேவாழை
சிவால்வாழை  நேத்திரவாழை  தூதுவளங்காய்
கொம்புப்பாவற்காய்  பூசினிக்காய்
மிதிபாவற்காய்  கலியாணப்பூசினிக்காய்  பச்சைமிளகாய்
பீர்க்கங்காய்  பலாக்காய்
நுரைப்பீர்க்கங்காய்  மணல்வாரிகத்திரிக்காய்  முள்ளங்கத்திரிக்காய்
புடலங்காய்  நீர்க்கத்திரிக்காய்
பண்டைக்காய்  கற்பூரக்கத்தரிக்காய்  மணத்தக்காளிக்காய்
கருப்பவரைக்காய்  முருங்கைக்காய்.
வெள்ளியவரைக்காய்  வெள்ளரிக்காய்  சுரைக்காய்
கொத்தவரைக்காய்  சுக்கங்காய்  கொம்புபாவர்க்காய்

இதுகாய்கறிதோட்டத்தில் விஸ்தாரம்விர்த்தியாகின்றதுவயல்களில் ஆகிறதரிதுஆனி மாதக்கடைசியிலும்கார்த்திகைமாதக்கடைசியிலும்பூமியை ஆழமாக வெட்டிப்பக்குவமாகஎருப்போட்டுப்பாத்திகட்டி அதில்

விதையையூன்றிஇடைவிடாமல் தகுதியாகநீர்விட்டுக்கொழுப்பு கட்டுவிசாலமாகப் படரும்படிபந்தல் போடவேண்டும் இப்படிசெய் தால் காய்பதினைந்துஇருபதுஅங்குலநீளமுள்ளதாகவிருக்கும்இதுஒ ருதரம்விஸ்தாரமாகவும்ஒருதரம்சொற்பமாகவுங்காய்க்கும்மிகவுங்கச ப்பா யிருக்கும்ஆனாலும் அதனோடுபுளிரசஞ்சேர்த்தால் மிகுந்தருசி யைத்தரும்

பிதிபாவற்காய்

இதுசாதாரண மாகப்புலங்களிலும் மணல்பூமியிலும்ஆற்றங்கரை களிலும்விர்த்தியாகின்றதுஅன்றியும் காய்கறித்தோட்டங்களில் மற் றக்காய்கறிகளோடுபயிரிடப் படுகின்றது இதுவெய்யிற்காலந்தவிர மற்ற எல்லாநாளிலும்விர்த்தியுண்டு கொடி ஓடுகிறதாகையால் பூமியின்மே ல் வெகுதூரம்படரும் காமுளைப்புமுதலாகிய வேண்டியதில்லைகச ப்புகொஞ்சமா யிருக்கும்இலைகள் விஸ்தாரமாயிருக்கும்எந்தப் புளி ப்புடனேயாவதுகறிசமைக்கப்படும்

பீர்க்கங்காய்

இதுவடதேசத்தில்மழைகாலத்திலும்குளிர்காலத்திலும்நன்செ ய்வயல்களிலும் தோட்டங்களிலும் காய்கறிதோட்டங்களிலும் சாதா ரணமாகவிர்த்தியாகின்றது பூமியில்விரைநட்டநாற்பதுஅல்லது நாற் பத்தைந்து நாளையில் விஸ்தாரம்காக்கின்றது அதுஒருசாணீளமும் அதற்கு மேற்பட்டநீளமும் வரிகளுமுடையதா யிருக்கும்சலத்திலா வதுநெய்யிலாவதுவேகவைக்கலாம்

நுரைப்பீர்க்கங்காய்

இதுமழைகால ஆரம்பத்தில் களிப்புப்பூமியில்நடப்படும் கொ டிமரங்களின்மேலும் படரும்நட்ட ஆறுமாதவரைக்கும்காய்க்கும்ஆ னால்விஸ்தாரங்காய்க்கிறதில்லைகாயானதுவரியில்லாமலும்கோறில்லா மலும் மேல்வழுவப்பாயும் நீளமாயுமிருக்கும் சலத்திலாவது நெய்யி லாவதும்வேகவைக்கலாம்புளிரசமில்லாமலும் சமைக்கலாம்

புடலங்காய்

ஆனிமாதத்திலும் மார்கழிமாதத்திலும் ஆழமாகவெட்டித்திரு த்திப்பாத்திகட்டிவிதைநடப்படும்பந்தல்மேல்படர்ந்துமூன்றுமாதவ ரைக்குங்காய்க்கும் மழுக்கலாயும்ஒரு சாதிநீளமாயும்ஒரு சாதிகுட் டையாயுமிருக்கும் சலத்திலாவதுநெய்யிலாவது வேகவைக்கலாம்பு ளிசேர்த்துதுவையலுஞ்செய்யலாம்

பண்டக்காய்

இது ஆனிமாதத்தில் களிப்புநிலந்தவிர மற்றஎந்த நிலங்களிலுமிருக்கும் காய்கறித்தோட்டங்களிலும்வயல்களிலும்ஏருப்போட்டுப் பக்வம் செய்துவிதைநடப்படும் சுமஅல்லதுசுருநாளையில் விஸ்தாரங்காய்க்கும் விதைவிஸ்த்தாரமிருக்கும் சலத்திலாவது நெய்யிலாவது தயிரிலாவதுபுளிரசத்திலாவதுவேகவைக்காலம்

அவரைக்காய்

இதுவெள்ளைசவரையும் கருப்பவரையும் எனஇருவகைப்படும் ஆனிமாதத்தில் காய்கறிதோட்டத்திலே விதைநடப்படும்பின்புபந்தலின் மேற்படர்ந்துகுளிர்காலத்தில் விஸ்தாரங்காய்த்து மாசிமாதத்தில்காய்ப்புமாரிப்போகின்றது சலத்திலாவது நெய்யிலாவது புளிரசத்திலாவதுவேகவைக்கலாம்தயிரில்கூடாது

கொத்தவரைக்காய்

ஆனிமாதத்தில்காய்கறித்தோட்டத்திலேவிதைநடப்படும்இதுகுற்றுச்செடியாயிருக்கும்விதைநட்டஇரண்டாமாதமுதல்ஆருமாதவரைக்கு விஸ்தாரங்கொத்துகொத்தாய்காய்க்கும் இந்தக்காயிளசாயிருக்கும்போதுசலத்தில்வேகவைத்துப்பின்புசலத்தையிறுத்துவிட்டுப்பருபுடனேகரிசமைக்கலாம்இந்தப்பதார்த்தம்பித்தம்

சுரைக்காய்

இதுபெருஞ்சாதியும் சிறுசாதியும் எனஇருவகைப்படும் ஆனிமாதத்தில்காய்கறித்தோட்டத்திலும்வயல்களிலும் விதைநடப்படும்கொடிபடர்ந்துநட்டஇரண்டுமொதமுதல்நான்குஅல்லது ஆருமாதவரைக்கும்விஸ்தாரமாகக்காய்க்கும் இளசாயிருக்கும்போதுமாஅல்லது பருப்புடனேசமைக்கத்தகும்இதுசீதலப்பண்டம்

பூசினிக்காய்

இதுகொழுகொம்புபந்தல் இவைவேண்டாமல் பூமியின்மேல் விஸ்தாரம்படரும் நட்டஆறுமாதத்திற் காய்க்கும்சலமாவதுஎந்தபுளிப்பாவதுசேர்த்துவேகவைக்கலாம் நீளநீளமாயறுத்துவெய்யிலி லுலர்த்திக்காப்பாற்றிவைத்திருந்தால்காய்க்கரியகப்படாதநாளில்கரிக்கு உபயோகப்படும்வாயுவுபண்டம்

கலியாணப்பூசினிக்காய்

இது ஆனிமாதத்தில்காய்கறித்தோட்டத்திலும் ஏரிக்கரைகளிலும் குளக்கரைகளிலும்விதைநடப்படும இதன்கொடிதரையிலும் படரும்

ஏறக்குறைய-கூடிநாளையில்காய்க்கும்-விதைபழத்திலிருந்துஎடுக்கும் போது தப்பிவிழுந்துவிட்டால்அதுவே விதையாய்முளைக்கும்இதன் பழம்கறிக்குயோக்கியமாகவிருக்கும்இதைத் துண்டுதுண்டுகளாகத்த றித்து மாவும்சம்பாரப்பொடியும்போட்டு வேகவைத்துஉண்டைகளா க்கிவெய்யிலில்காயவைத்துநெய்யில்அல்லதுவிளக் கெண்ணெயில்வ றுக்கவேண்டியதுமத்தியான போசனத்திலாவது இராப்போசனத்தி லாவதுசாதத் துடன்சாப்பிடலாம்மேகத்தைகண்டிக்கும்

பலாக்காய்

இதுசிங்காரத்தோட்டத்திலும் ஆரணியத்திலும் மலைபக்கத்திலும் மலையுச்சியிலும் கணவாயிலும்பெரிய மரங்களாய்விர்த்தியாகின்றது சித்திரைமாதத்தில்பிஞ்சுவிட்டு ஆனிமாதத்தில் பழுக்கின்றது பிஞ்சா யிருக்கும்போது கறிக்குமிகவும்யோக்கிய மாயிருக்கும்மேலேயிருக்கி ன்ற முள்ளுள்ள தோலையறுத்துவிட்டுஉள்ளிருக்கின்ற சுளையைச்சல த்தில் வேகவைக்கக்கொஞ்சம்புளிப்பும்சருக்கரையுஞ் சேர்க்கவேண் டும்பழுத்திருந்தால்புளிரசஞ்சேர்க்கலாம் இதுஆசைப் படும்பதார்த் தமாயிருக்கின்றது இதைசாப்பிட்டபின்புகொஞ்சம் நல்லெண்ணெ யாவதுநெய்யாவது உட்கொண்டால்ஜீரணமாகிவிடும சூட்டை உண் டாக்கும்

கத்திரிக்காய்

இதுமணல்வாரிகத்திரிநீர்க்கத்திரி கர்ப்பூரக்கத்திரிஎன மூன்று வகைப்படும்காய் கறித்தோட்டத்திலும்நன் செய்நிலத்திலும்புன்செ ய் நிலத்திலு விதைவிதைக்கப்படும்முளைத்த நாற்பதுஐம்பதுஅல்ல துஅறுபதாநாளில் விஸ்தாரங்காய்க்கும்முதலில் காய்க்கிறகாயானது கறிக்கு மிகவும்உபயோகமாயிருக்கும்சலத்திலாவது நெய்யிலாவது புளிப்பிலாவதுவேகவைக்கவேண்டியதுநானாவிதகறிகளுக்கு முதவும் துண்டுதுண்டாயருத்துவெய்யலிலுலர்த்திவைத்துக்கொண்டால் காய் கறியகப்படாநாளில் கறிக்குஉபயோகபபடும்தினவுநமைச்சல் பதா ர்த்தமாம்

முருங்கைக்காய்

இதுஎல்லா நிலங்களிலும் விர்த்தியாகும் அதிகபராமரிக்கைவே ண்டியதில்லை சித்திரைமாதத்திலும் புரட்டாசிமாதத்திலுங் காய்க்கும் ஐந்து ஆறுஅல்லது ஏழுகாய்சேர்த்து கொத்துக்கொத்தாய்த் தொங்

கும் இதுஏறக்குறையஒருமுழநீளமிருக்கும் ருசியுள்ள கறியாயிருக்கும் இளசாயிருக்குங் காலத்தில்மாத்திரந்தான் பொரியல்முதலாகியகறிகளுக்குஉபயோகப்படுமேபோசுபதார்த்தமாம்,

வெள்ளரிக்காய்

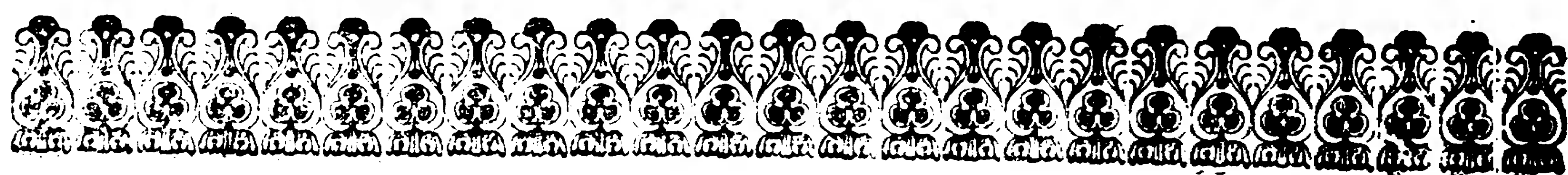
இது ஆவணி புரட்டாசிமாதங்களில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் கொல்லைகளிலும்விர்த்தியாகும் ஏறக்குறைய ருசி நாளில்காய்க்கும் புளிப்புச்சேர்த்துக் கறிசமைக்கத்தக்கதுஇப்பதார்த்தம் நீர்பொருளுண்டாம்

சுக்கங்காய்

இதுசோளம் -கம்பு-கேள்வரகு-ஆகியஇவைகள்விதைக்கப்படுங் கொல்லைகளில்விதைக்கப்பட்டுக்கொடியாகப்படர்ந்துவிஸ்தாரங்காய்க்கும்இளசாயிருக்கும்போதுஊறுகாய்ப்போடவேணுமானால்அப்போதைக்கப்போதுஉப்பு வெந்தயப்பொடி ஆகியஇவைகளைச்சேர்க்கவேண்டும்இதுவற்றலுக்குமாகும்இப்பதார்த்தம்மேகசந்தியாம்,

காய்கறிப்படலம்-முற்றிற்று





௪

நாலாவது

# கிழங்குப்படலம்



சமயலுக்குரியகிழங்குகளின்வகை

| | |
|---|---|
| கருணைக்கிழங்கு | சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு |
| சேப்பங்கிழங்கு | உருளைக்கிழங்கு |
| ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு | முள்ளங்கிகிழங்கு |

மேற்சொல்லியகிழங்குகளின் விவரம்

கருணைக்கிழங்கு.

இதுகாய்கறித்தோட்டத்திலும்,களிப்புநிலத்திலும்,விர்த்தியாகின்றது அன்றியும்எப்போதும்கொல்லைகளிலும்பயிராகும் புரட்டாசி மாதத்திலுஞ்சிலவிடங்களில்மார்கழிமாதத்திலும் கிழங்குவெட்டியெடுக்கப்படும்அக்கிழங்குவெள்ளைநிறமுள்ளதுமிகுந்தமதுரமுள்ளதும் காறலில்லாததுமாயிருக்கும்நமன்சத்துருபதார்த்தம்மூலசாந்தி

சேப்பங்கிழங்கு

இதுநன்செய்நிலத்திலும்குளக்கரைகளிலும்சலம்எப்போதும்விழுகிறகிணற்றோரங்களிலும்காய்கறித்தோட்டத்திலும் ஆழமாகவெட்டி

எருப்போட்டு ஆனிமாதத்தில் நட்டுத்தைமாதத்தில் கிழங்குவெட்டியெடுக்கப்படும் வாதசீதளம் உண்டாகும்.

ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு,

இதுதோட்டங்களிலும் காய்கறிதோட்டங்களிலும் களிப்பில்லாத நிலங்களிலும்வெட்டி எருபோட்டு நட்டபன்னிரண்டாமாதத்தில்கிழங்குவெட்டி யெடுக்கப்படும் கொல்லைகளில் கொழுகொம்புவேண்டுவதில்லை தோட்டங்களில் மூங்கிலைக்கொம்பாகக் கொடுக்கவேண்டும் தனுர்வாதமுண்டாம்.

சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு.

இது ஆனிமாதத்தில் மணற்பூமியிலே நட்டுமார்கழிதைமாதங்களில் கிழங்குவெட்டி யெடுக்கப்படும்வெள்ளைக்கிழங்கைவிடச்சிவப்புகிழங்கு பெரிதாகின்றது வாயுவுண்டாம்

உருளைக்கிழங்கு

இது எங்களிலும் மலைப்பக்கங்களில் செம்மண்ணும் நீர்வளமும்உள்ள இடங்களில் நடப்படும நட்டஆறுமாதத்தில் கிழங்குவெட்டியெடுக்கப்படும் வாயுவுபதார்த்தமாம்.

கிழங்குப்படலம்-முற்றிற்று,



ஐந்தாவது

## கீரைப்படலம்

சமையலுக்குரிய கீரைகளின் விவரம்,

| | | |
|---|---|---|
| வசலைக்கீரை | முளைக்கீரை | பொதியிருக்கீரை |
| அறைக்கீரை | தண்டுக்கீரை | அகத்திக்கீரை |
| வெந்தியக்கீரை | காசலுக்கீரை | கோலிசுக்கீரை |
| முருங்கைக்கீரை | சிறுகீரை | பருப்புக்கீரை |
| அகத்திக்கீரை | கறிவேப்பிலை | அருகீரை |
| பொன்னாங்காணிக்கீரை | சுக்காங்கீரை | புளியாரைக்கீரை |

மேற்சொல்லிய கீரைகளின் விபரம்

வசலைக்கீரை.

அதுபடர்கொடி குற்றுச்செடி என இருவகைப்படும்தைமாசத்தில் காய்கறி தோட்டத்திலும் களிப்பு நிலத்திலும் விதைக்கப்படும் வே

ண்டியபோதுபறித்துகொள்ளலாம் மழைக்காலத்தில்விதைக்கப்படா துமூலயபோம்

அறைக்கீரை

இது நன்செய் நிலத்தில்மழைகாலந்தவிர மற்றஎல்லாக்காலங்களிலும்விதைக்கப்படும்உவர் நிலத்தில்விதைத்து உவர்நீரும்இறைத்தால்சீக்கிரத்தில்விர்த்தியாகும் வேண்டியபோது அறுத்துக்கொள்ளலாம்ஜன்னிபோம்

முளைக்கீரைதண்டுக்கீரை

இவ்விரண்டும்எந்தக்காலத்திலும்எல்லாநிலங்களிலும் விதைக்கப்பட்டுநன்றாகவிர்த்தியாகும்ஆனால்மணற்பாங்குநிலத்தில் எருப்போட்டு விதைக்கவேண்டும்இளந்தண்டும முதிர்ந்ததண்டுங்கறிக்குமிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும்குளிர்ச்சிவஸ்து ஆகையால் சரீரத்திற்குஆரோக்கியத்தைத்தரும் குளிர்ச்சிவாயுஉண்டாம

வெந்தயக்கீரை

இதுமழைநாள் தவிரமற்றநாள்களில் தோட்டங்களிலும்கொல்லைகளிலும்விதைக்கப்பட்டு விர்த்தியாகின்றது வேண்டியபோது அறுத்துக்கொள்ளலாம் இலையுந்தண்டுங்கறிக்கு யோக்கியமாயிருக்கும்விதையும்உதவும்-உக-மேகம்போம

முருங்கைக்கீரை

இந்தக்கீரைபெரியமரங்களின் கிளைகளிலிருந்து கிள்ளிக்கொள்ளலாம் பூவும்இலையும்காயும்கறிக்குதவும் போகமுண்டாம்

அத்திக்கீரை

இதுதோட்டங்களின்வேலி யோரங்களில்மிகவும்நீளமாய்விர்த்தியாகும் கீரைவேண்டும்போது கிள்ளிக்கொள்ளலாம்கறிக்குயோக்கியமாகும்மழைகாலத்தில்மிகவும்ருசியாயிருக்கும்மருந்து முறிவுண்டாம்

பொன்னாங்காணிக்கீரை

இது ஆற்றோரங்களிலும் தண்ணீர்க்கால்வாயினருகிலும்மற்றநீர்ப்பாங்குள்ளவிடங்களிலும்வெய்யிற்காலந்தவிரமழைகாலத்தில் சலம்விஸ்தரித் திருக்கும் போதுதானே விர்த்தியாகும் வேண்டியபோது பறித்துக்கொள்ளலாம்நேத்திரவியாதிகளைப்போக்குமகண்டு தெளிவுண்டாம

காசினிக்கீரை

அது ஆனிமாதத்தில்நவதான்னியம்விர்த்தியாகின்ற கொல்லைகளிலும் தொட்டங்களிலும்விதைக்கப்படும் ஆவணிமாதத்தில்இலைபறிக்கப்படு

ம்சிலதருணத்தில்கார்த்திகைமாதத்திலாவது தைமாதத்திலாவதுபறிக்கப்படும்சோளக்கொல்லைகளிலும் கடலைக்கொல்லைகளிலும் விர்த்தியாகின்றதுகறிக்கும்துவபலுக்கு மிகவும்யோக்கியமாகும்புகபேதிஉண்டாம்மலமும்கட்டும்

சிறுகீரை

இதனைவெய்யிற்காலத்தில்நீர் வளமுள்ளநிலங்களிலே விதைத்துநல்லசலமிறைக்க வேண்டும்மழைகாலத்தில் தானேவிர்த்தியாகும் இதுசரீரத்திலுண்டாகியசூட்டைத்தணிக்கும்ரசகந்தபாஷாணம்முறிப்பாம்

கறிவேப்பிலை

இந்தச்செடிகள்தோட்டங்களில் வெகுகிளைகளுடன்பெரிதாகவளருகின்றதுகளிப்புநிலங்களிலும்மற்றநிலங்களிலும்நடப்படும்செவ்வையாகஎருப்போட்டுதண்ணீர்ப்பாச்சவேண்டும்முதிர்ந்தஇலைநல்லவாசனையிருக்கும்முக்கியமாக எவ்வகைப்பட்ட கறிகளுக்கும்உதவும் மற்றொருசாதிஇதேபிரகாரம்ஆரண்ணியங்களில்தானேவிர்த்தியாகும் முன்சொல்லியசாதிக்குச்சமானமாகும் இவ்விரண்டுசாதியின் இலையுமகரம்பும்பித்தசாட்டியங்களைப்போக்கும் பித்தசாந்தியாம்

கீரைப்படலம்முற்றிற்று



ஆறுவது

## நவதானியப்படலம்

| | | |
|---|---|---|
| அரிசி | கொள் | எள் |
| துவரை | உளுந்து | காராமணி |
| பயறு | கோதுமை | கடலை |

அரிசி

பூமியின்மேல் விஸ்தாரமாகவிளைகின்றஎல்லாத்தானியங்களிலும் நெல்லானதுமிகவும்ஆதாரமாயிருக்கின்றது அதன்மாஎல்லாவற்றுக்கும்உதவும்முக்கியமாயிரவிலுபயோகப்படும

நெல்லைஇராத்திரிவெந்நீரில்ஊறப்போட்டுமறுநாள்காலையில்ஸ்நானுஷ்டானமுதலாகியவைமுடிந்தபின்பு அதையெடுத்து ஒருமண்பா

த்திரத்தில்வறுத்து ஒருமர உரலில் இடித்தால் அவலாகும் அதைப் பிடைத்தெடுத்துக்கொண்டு புதுச்சலத்தில் ஊறப்போட்டுப் புளி உப்பு முளகாய்த்தூள்சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும்அன்றியும் அவலைச்சலத்தில் இரண்டுநாழிகைபரியந்தம் ஊறவைத்து நெய்யில் முளகாய் உளுந்தம்பருப்பு ஆகிய இவைகளைப்போட்டு வறுத்தால் ஆகாரத்துக்குதவும் தயிரிலுஞ்சேர்க்கலாம்.

நான்குபடி அரிசியெடுத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டுஅரைத்துமாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இதுவெயிற்காலத்தில்மூன்றுமாதமும் மழைகாலத்தில் பதினைந்துநாளும் குளிர்காலத்தில் இரண்டு மாதமும் வைத்திருந்தாலும் மதுரமும் நிறமும்நீங்காது இதுவிரதத்தினங்களில் செய்யப்படுகிறபட்சியங்களுக்கெல்லாம் உதவும் இதைப் புளிமிளகு நீருடன்சேர்க்கலாம் உருக்குவெண்ணெய்சருக்கரை இவைகளுடன்சேர்த்து ஆகாரமாகப்புசிக்கலாம் இந்தஅரிசிமாவின்உபயோகத்தைக்குறித்துச் சொல்லிமுடியாது.

## துவரை

நான்குபடி துவரையெடுத்து வெய்யிலிலுலர்த்தி வறுத்துத்தோல்போக்கிச் சாப்பிடவேண்டும்.

ஐந்தபருப்பெடுத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டு அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டால் எல்லாவற்றுக்கும் உபயோகப்படும் இந்த மாவு பதினைந்துநாள்மட்டும் உபயோகப்படும் இது பட்சியங்களுக்கு சிறந்ததாய் அதிகருசியைத்தரும்.

## பயறு

இரண்டுபடி பயறெடுத்து வெயிலிலுலர்த்திக் கல்லேந்திரத்திலிட்டுடைத்துத் தோல்போக்கி மாவரைத்து அப்போதைக் கப்போது உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளத்தக்கது இதனைச்சொற்பமாகப் பிசைய வேண்டும சாதத்துடன்சேர்த்துக்கொள்ளலாம் பூமியில் இந்தமாவுக்குச்சமானமானதொன்றுமில்லை யிதுசரீரத்திலிருக்குஞ் சூட்டையும் பித்தத்தையும் ஓட்டிவிடும் இதில்கறுப்புத்தினுசுகருமகாரியங்களில் வழங்கப்படும் கலியாணகாரியங்களில் நீக்கப்படும்.

இரண்டுபடி பச்சைப்பயறெடுத்து எண்ணெய்யிற்பிசறி வெய்யிலிற்காயவைத்து உலர்த்தி உரலிற்குத்தித்தோல்போக்கி மாவாக்கி

வைத்துக்கொண்டால் உண்டையாகச் செய்யப்பட்ட பட்சியங்களுக்குடபோகமாயும் வெகுருசியாயுமிருக்கும் சருக்கரையையும்உருக்குவெண்ணெய்யையுஞ் சேர்த்துச்சாப்பிடலாம் இதுசரீரத்திற் கூத்திடஞ் செய்யும்.

## கொள்

இரண்டுபடி கொள்ளெடுத்துக்கல்லேந்திரத்திலிட்டு அரைத்து மாவாக்கிவைத்துக்கொண்டால் குளிர் நடுக்கல் சுரமுள்ளவர்களுக்கு உபயோகப்படும் வியாதியுள்ளவர்களுக்கு அந்தமாவில் உப்பு உருக்குவெண்ணெய்யுஞ்சேர்த்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம் பத்தியவிரோததானியம

கால்சேர் கொள்ளெடுத்து ஒருபானையில் ஒருசேர்சலத்தில்போட்டுச் சாமநேரம் வேகவைத்து நன்றாகவடிக்கட்டி வேறொருபானையில்போட்டு அதில் ஒருபலமிளகும் கொஞ்சம்உப்பும்போதுமானபுளிரசமுஞ்சேர்த்து மிதமானநெருப்பில் வேகவைத்துப்பின்பு உருக்குவெண்ணெய்யில் கடுகுவறுத்துத்தாளித்து உதயகாலத்தில் சாப்பிடத்தக்கது இதனால் குளிர் நடுக்கல் காய்ச்சல் என்னும் வியாதிகள் நீங்கும்.

## உளுந்து

நான்குபடி உளுந்தெடுத்துவெய்யிலில் காயவைத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டுடைத்து மரஉரலில்குத்தித் தோல்போக்கி மாவாக்கிக்கொண்டால் உண்டையாகவும் தட்டையாகவும் செய்யப்பட்ட மதுரமான பட்சியங்களுக்குதவும் பத்தியமுறிவு.

## கோதுமை

ஆறுபடி கோதுமைவெய்யிலிலுலர்த்திக் கல்லேந்திரத்திலிட்டரைத்துமாவாக்கிக்கொண்டால் விருத்தமாகச் செய்யப்படும்பட்சியங்களுக்குதவும்.

## எள்

பத்துப்படி எள்ளெடுத்துநன்றாகத் தோல்போக்கி வறுத்துமாவாக்கிச் சாதத்துடனேயும் கறிகளுடனேயுஞ் சேர்த்தால் வாசனையுமருசியும்தரும் இதைக்கோதுமைமாவில்சேர்த்து முறுக்குப் பட்சியஞ்செய்யலாம் அன்றியும் அல்லது மூடு படி எள்ளைச்செக்கிலேபோட்டு ஆட்டி இறக்கிவைத்துக்கொண்ட எண்ணெய் நானாவிதகாரியங்களுக்கு முபயோகப்படும் பத்தியமுறிவு.

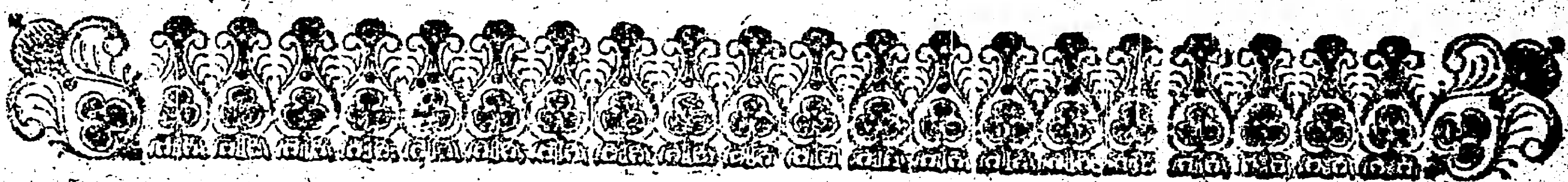
### காராமணி

இது புரட்டாசிமாதத்தில் களிப்புநிலங்களிலும் மணற்பாங்குள்ள நிலங்களிலும் விதைக்கப்படும் தைமாதத்தில் கடுகு உளுந்து ஆகிய இவைகளுடன் சேர்த்தும் விதைக்கப்படும் ஆனால்மணற்பாங்குள்ள நிலங்களில் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகும் சிலகறிக்குபயோகப்படும் பத்தியமுறிவு.

### கடலை

இதுமேற்குத்தேசத்திலும் வடதேசத்திலும் விஸ்தாரம்விர்த்தியாகின்றது நான்குபடி கடலையெடுத்து வெய்யிலில்காயவைத்து எந்திரத்திலிட்டுடைத்துப் பருப்புமுதலாகியவை செய்யலாம் சிலகறிகளுக்கும் பட்சியங்களுக்கும் உதவும் பத்தியமுறிவு.

நவதானியப்படலம்-முற்றிற்று



## ஏழாவது

# கறிமாப்படலம்

### காய்கறிச் சமையலுக்கு வேண்டிய கறிமா

ஆழாக்கு வெள்ளையரிசியெடுத்து ஒருபாத்திரத்தில் சிவக்கவறுத்து ஒருசட்டியில் போட்டுக்கொண்டு அரைப்பலமிளகும் ஒருபலமுளகாயும் இரண்டுகொத்துக்கறிவேப்பிலையும் காம்புபோக்கித் தனித்தனிவறுத்து இவைகளையெல்லாம் வறுத்து அரிசியுடன்சேர்த்துஎந்திரத்திலிட்டு மாவரைத்து அதைஒருபாத்திரத்தில்வைத்துக்கொண்டால் காய்கறிச்சமையலுக்குவேண்டியபோது உபயோகப்படும்.

ஒன்றேகாற்பலமஞ்சளும் நான்குபலம்வெந்தயமும் கொஞ்சமிளகாயும் கொஞ்சஞ்சீரகமும் ஒருசட்டியில் அல்லதுமரத்தட்டில் இரண்டுமூன்றுநாழிகைநேரம் வெய்யில்காயவைத்துப்பின்பு தனித்தனியே ஒருபாத்திரத்தில்வறுத்து அவைகளோடு ஒருபிடிகறிவேப்பிலைசேர்த்து எந்திரத்திலிட்டு அரைத்துத்தூளாக்கிக்கொண்டால் முக்கியமாக உப்பிலூறிய வற்றல் முதலாகியவைகளுக்கு எவ்விதப் புளிப்பு சேர்த்தகுழம்பிலும் வழங்கிக்கொள்ளப்படும் இதற்கு வெந்தயப்பொடி யென்றுபெயர்.—

## காய்கறிகளின் தெலுங்கு கறிமா

ஒருபலம் மெல்லியவெள்ளையரிசியும் ஒருபலம் கடலையும்அரையாழாக்கு ஆய்ந்தபச்சைப்பயறுமெடுத்துத் தனித்தனியே வெய்யிலில் காயவைத்து கால்அரிக்கால்பலம்மிளகு ஒருபலம்முளகாய் ஒருபிடிகறிவேப்பிலை இதுகளைஒருமண்பாத்திரத்திற் போட்டுச்சிறுதீயாகஎரித்துச்சிவக்க வறுத்துக்கொண்டு வாசனையுண்டாகும்போ தெடுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து மாவரைத்து வெய்யிற்காலமானால் ஒருபாத்திரத்திற்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டும் மழைக்காலமானால் வெய்யிலில்வைத்துக்கொண்டுவரவேண்டும் அல்லதுஒருசட்டியின் அடுப்போரத்தில்வைத்துக்கொண்டுவரவேண்டும் இதுஎல்லாக்கறிகளுக்கும்உதவும்.

## காய்கறிச்சமையலுக்குரிய வேறொரு கறிமா

ஒருஆழாக்குச்சோளமெடுத்து நன்றாகக்குத்தி ஒருமண்பாத்திரத்தில் வாசனையெழும்படி வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு மாவரைத்து காலேஅரைக்கால்பலம் மிளகு தகுந்தமுளகாய் இவைகளைத்தனித்தனியேவறுத்துத்தூளாக்கி எல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக்கொண்டால் மிளகுமுதலானவைகிடையாத விடங்களில் காய்கறிகளுக்கும் புளிக்குழம்புகளுக்கும் வேண்டியபோது உபயோகப்படும்

## மகாராஷ்டிகக்கறிமா

உநு-ஆழாக்குஅல்லது-வ-ஆழாக்குமெல்லியஅரிசியாவதுசோளமையாவது ஒருசிட்டாக்கல்லது காலாழாக்கு ஆய்ந்த சோளமாவதெடுத்து இதையும் அதையும்வெய்யிலில்தனித்தனி-ய-நாழிகைபரியந்தம் காயவைத்து ஒருமண்பாத்திரத்தில் வாசனையுண்டாகும்பரியந்தம் தனித்தனிவறுத்து ஒருதுலாம்மிளகுவறுத்துக்கொண்டுஒன்று அல்லதுஇரண்டுமஞ்சளெடுத்து எல்லாவற்றையுஞ்சேர்த்து ஒருஎந்திரத்திலரைத்துவைத்துக்கொண்டு காய்கறிக்கு உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

## மகாராஷ்டிரப் புளிகுழம்புக்குரிய கறிமா

வ-பலம்-கறிமஞ்சள் அரையேஅரிக்காபலம் வெந்தயம் இவைகளைத்தனித்தனியே பத்துநாழிகைபரியந்தம் காயவைத்து அரையேஅரிக்காபலம்முளகாய் சிறுலவங்கப்பட்டை லவங்கம் ஏலரிசிசாதிபத்திரி சாதிக்காய் சீரகம்இவைகளைக்கல்மஷம்போக்கி வகையொன்றுக்கு-வ-பலம் விழுக்காடு எடுத்துக்கொண்டு வெய்யிற்காயவைத்து ஒருபாத்திரத்தில் தனித்தனியேவறுத்துப் போதுமானகறிவேப்பிலை

சேர்த்து அரைக்கவேண்டும் இந்தககறிமா தயிர் மோர் புளிரசம் இவைகளுடன் சேர்க்கலாம் ஆனல் ஒருவாரத்துக்குமேல் வைக்கக்கூடாது இதைவடதேசத்தில் குச்சிலியர்முதலானவர்களும்உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளுகிறார்கள்.

கன்னடதேசத்தில்வழங்குகின்றகறிமா,

காலேஅரிக்கா ஆழாக்குஅரிசி    வ-பலம் மஞ்சள்
வ-ஆழாக்குதுவரை    வ-பலம்-சீரகம்
அரையேஅரிக்காபலம்மிளகு    ஒருபிடியளவுஉலர்ந்தகறிவேப்பிலை
அரையேஅரிக்காபலம்மிளகாய்

இவைகளையெல்லாம் வறுத்துமெல்லியமாவாக வரைத்துக்காய் கறிகளில்சேர்த்து கன்றாகவேகாயவைத்தால் ருசியாயிருக்கும்.

மிளகுநீர்த்துவரைப்பொரிமா,

ஒன்றரைபலம்மிளகு    முக்கால்பலம் கொத்தமல்லிவிதை.
முக்கால்பலம் சீரகம்    வித்து இரண்டு பிடியளவு கறிவேப்பிலை,
வ-ஆழாக்குதுவரை

இவைகளையெல்லாம் வறுத்து அம்மியில்வைத்து எட்டுநாளைக்குப் போதுமானதாக அரைததுத்தூள்செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

புளிரசஞ்சேர்த்தபொரிமா,

முக்காலரிக்காபலம்மஞ்சள்    காலறிக்காபலம்சீரகம்
காலறிக்காபலம்வெந்தயம்    ஒருபிடியளவுஉலர்ந்தகறிவேப்பிலை
காலறிக்காபலம்முளகாய்

இவைகளையெல்லாம்வறுத்து மெல்லியமாவாகச்செய்யவேண்டும்.

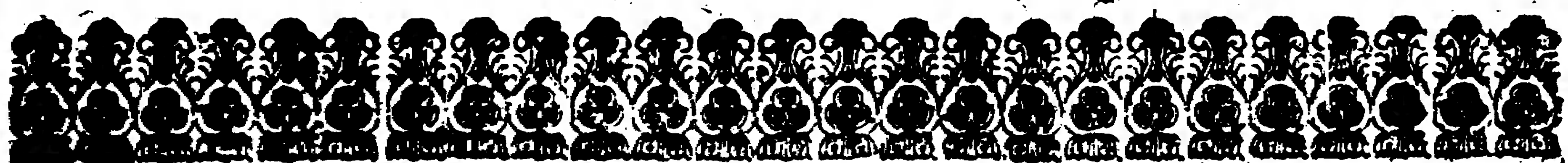
மிளகுநீர்பொரிச்சகுழம்பு இவைகளுக்கு,
உபயோகப்படும்தமிழ்ப்பொரிமா,

முக்கால்பலம்மிளகு    ஒருபிடியளவு வுலர்ந்தகறிவேப்பிலை
காலறிக்காபலம்முளகாய்    வ-பலம் சீரகம்

இவைகளையெல்லாம்ஒன்றாக அரைத்துமாவாக்கிச் சமையலுக்குபயோகப்படுத்தலாம் இதுமலையாளதேசத்தில்வழங்குகின்றது

கறிமாப்படலம்முற்றிற்று





## எட்டாவது,

## சரக்குசுத்திப்படலம்

### மோர்கூடைகிறமுறை.

இரண்டுபடிபசுவின்பாலைப் பத்துநாழிகைபரியந்தம் நன்றாகக்
காய்ச்சித்திட்டமாகஆறவைத்துத்தகுந்தபிரைமோராவதுகொட்டை
ப்பாக்களவுபுளியாவது பாதிஎலுமிச்சம்பழரசமாவதுவிட்டுத் தோய்
கிறவரையில் ஒருபாத்திரத்தால்மூடிவைத்து முப்பதுநாழிகைக்குப்
பின்பு எடுத்துவிட்டு ஒருபானையிலநாலுபடிசலத்தோடுஅதைவி
ட்டு கிலமத்தினால் மத்தித்தால் இந்தத்தேசத்தாருக்கு முக்கியமாக
வுபயோகப்படுமோராகின்றது.

### சருக்கரையில் அழுக்கெடுக்கிறமுறை,

ஒருவிசைச்சருக்கரையெடுத்து அகலவாயுள்ளபானையிலேபோ
ட்டுக்கால்படிசலம்விட்டுக்காய்ச்சிக் குமிழியெழும்புகிறவரையில் அ
டிக்கடிசலமும் பாலுங்கலந்து தெளித்துக்கொண்டுவாதால் அழுக்
கெல்லாமேலேதிரண்டுவரும் அதனை யெடுத்துப்போட்டு வேண்டிய
வைகளுக்குபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம் மிலிட்டேரிகளவழக்கம்

### உப்பில்அழுக்கெடுக்கிறமுறை,

ஒருபடிகறியுப்பெடுத்துப்புதியமண்பாத்திரத்திற்போட்டுசலம்
விட்டு ஒருராத்திரிமுழுதும்வைத்து மறுநாள்காலையில்வடிக்கட்டி ந
ன்றாகக்காய்ச்சினால் அடியில்நின்றஉப்பு வெண்மையாய்ப்பலவித கா
ய்கறிகளுக்குமுபயோகப்படும் மிலிட்டேரிகள்வழக்கம்.

### முளகாய்த்தூள் செய்யுமுறை.

அரைவிசைமுளகாயெடுத்துத் தகுந்தநல்லெண்ணெய்அல்லது
உருக்குநெய்விட்டுவறுத்து ஒருமரஉரலில் நன்றாகவிடித்து
க்கல்பாத்திரந்தவிர மற்ற, ந்தபாத்திரத்திலாவதுபத்திரப்படுத்திவை
த்துக்கொண்டால்கறிமுதலானதுகளுக்கெல்லாமுதவும்

### வெண்காயப்பக்குவம்.

வெண்காயம்போதுமானதையெடுத்துத் தோலுரித்துவில்லை வி
ல்லையாக அறுத்து ஒருஇருப்புச்சட்டியில் நெய்விட்டுஈரம்வற்றுமள
வும் வறுத்துவைத்துக்கொண்டால் அறைக்கீரை முளைக்கீரைதவிர
மற்றஎல்லாவிதக்காய்கறிகளுக்குமுதவும். ஆனால் அக்கீரைகளுக்கு
மேற்சொல்லியபடி வறுத்தவெள்ளைப்பூண்டுஉதவும் இந்தப்படிவறுக்
கப்பட்டவெண்காயம் எவ்விதப்புளிரசங்களாவது மற்றரசங்களாவ
துகூட்டிச்செய்யப்பட்டதுவையலுக்குமுதவும்

சரக்குசுத்திப்படலம்-முற்றிற்று.





ஒன்பதாவது

# குழம்புப்படலம்

## மேலேசொல்லியகாய்வர்க்கங்களைச் சமையல்செய்கிறமுறை

### வாழைக்காய்ப்பொரிக்கறி

பத்துவாழைக்காயெடுத்துகாம்புகளையறுத்து மேற்புறணியைச் சீவிஒருஅங்குலப்பிரமாணம்துண்டு துண்டாகஅறுத்துஒருசட்டியில் சலம்விட்டுஅதில்அஞ்சுகிரியிஷவரைக்கும் வைத்திருந்துபின்பு ஒருமண்பாத்திரத்திலாவதுவெண்கலப்பாத்திரத்திலாவதுகொட்டி அதில்வடிக்கட்டிய நல்லசலம் போதுமானமட்டில்விட்டு சிறியகரண்டியளவு உப்புப்போட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துமெதுவாகிற பரியந்தம்வேகவைத்துச்சலத்தைஇறுத்திவிட்டுஒருதட்டிற்கொட்டிக்கொண்டு ஒருசட்டியையல்லதுவாயகலமுள்ளபாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல் வைத்துகாற்பலம்நெய்விட்டுப் பத்துமுளகாய்கிள்ளிப்போட்டுஒருசிறிய கரண்டியளவுஉளுத்தம்பருப்புச்சேர்த்து வாசனையுண்டாகின்றவளாக்கும் வறுத்துவுடனே வெந்தகாய்களை அதிற்சேர்த்து ஒருகரண்டிப்பொரிமாவும் வொருகரண்டிவுப்பும் பெய்துவொரு இரும்புக்கரண்டியினால்எல்லாவற்றையும்வொன்றாகக்கலந்துவிட்டு இரண்டுநாழிபரியந்தம்அடுப்பின் மேல்வைத்துப்பின்பு இறக்கி வேண்டியமட்டும் சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும்

### வாழைக்காய்வறல்

வாழைக்காயின் மேற்புறணியைச்சீவி வில்லைவில்லையாகஅறுத்துஅரைமுளகாயும்உப்புங்கலந்து காயுடன்பிசரி அதைஒருபாத்திரத்தையடுப்பேற்றி நெய்விட்டுக்காயும்போது பெய்துவறுத்தெடுத்துக்கொள்ளவும்பித்தவாயு

### கடுகுசேர்த்தவாழக்காய்க்கறி

பத்துவாழைக்காயைவில்லை வில்லையாகஅரிந்து வேகவைத்திறக்கிச்சலத்தைப்பிழிந்துவிட்டுப்பின்பு-வ-அரிக்காள்பலங்கடுகுஎடுத்துச் சலம் விட்டுநெகிழஅரைத்துவெந்தகாயிலே கலந்து-காலேஅரிக்கால்பமை புளிரசம்வார்த்துபோதுமானஉப்பு சேர்த்து-காலேஅரிக்கால்பலம் வெந்தயப்பொடியுஞ்சேர்த்துக்கலந்து கொதிக்கவைத்துப்பின்பு இளியமுளகாய்வெந்தயம்கடுகு சீரகம்கறிவேப்பிலை ஆகியஇவைகளை நெய்யிலேதாளித்துஅதிற்கொட்டவேண்டும்வாதபித்தபதார்த்தமாம்,

வறுத்தவாழைக்காய்க்குழம்பு,

பத்துவாழைக்காயெடுத்துமேற்புறத்தோலை நீக்கியில்லைவில்லை யாக அறுத்துப்போதுமான நெய்யில்வறுத்து இருபது முளகாய்,வ, பலம்கொத்தமல்லிவிரைத்தனித்தனிநெய்யில் வறுத்துத்தண்ணீர் விட்டரைத்தெடுத்துஅகனோடுதகுந்த புளியும் உப்புஞ் சேர்த்துக்க ரைத்துதோல்போக்கியபத்து-பலம்வெண்காயம்௨ ௫-பலம் - வெள்ளைப் பூண்டுஇவைகளைஒரு.பாத்திரத்தையடுப்பேற்றிநெய்விட்டு அதிற் பெய்துசிவக்கவறுத்து அதில்மேற்படிவறுத்தவாழைக்காயையும் மேற்படிகரைத்துவைத்தகுழம்பையும் விட்டுதிரண்டு குழம்புஆகிய பக்குவத்தில்இறக்கிவிடவும்

மலையாளதேசத்திற்சமைக்கிறவாழைக்காய்,

மிளகுகுழம்பு,

ஒன்றேகால்பலம்மிளகு ஒருபிடிகறிவேப்பிலை ஆகியஇவைகளை ஒருகரண்டியிலேபோதுமானநெய்யிலேவறுத்தபின்புசலம்விட்டரைத்துமுக்காற்படி சலத்திலேகலந்துமேற் சொல்லியபடிஉப்போடுவேகவைத்தவாழைக்காயினாலேபெய்து மூன்றுகொதிவருகிறவரைக்கும் வேகவைத்தெடுத்துவேறொரு அடுப்பில்ஒருசட்டியைவைத்து-வ-ஆழாக்கும்துவரம்பருப்புதனியேவேகவைத்து அக்குழம்புடன்சேர்க்க வேண்டும் நடைசியில்தகுந்தபுளியெடுத்துஉண்டையாக பிடித்துஅதைப்போதுமான உப்பும்அதிற்சேர்க்கவேண்டும்பின்பு இரும்புக்கரண்டியில்தகுந்த நெய்விட்டுவுளுத்தம்பருப்பும்பத்துமுளகாயுஞ் சேர்த்துவறுத்து அந்தக்குழம்பிலேசேர்க்கவேண்டும்வாயுசேதுசுகம்

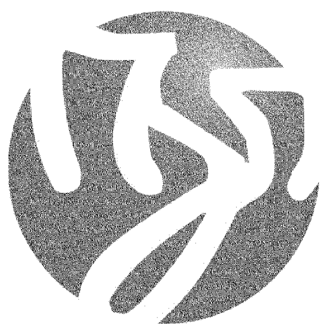
பாகற்காய்ப்புளிக்கறி,

மூன்றுபாகற்காயெடுத்து அரைபடிசலத்தில் தகுந்தவுப்போடு வேகவைத்து வொருதட்டிற்கொட்டிப் பின்போதுமானபுளியுப்புசலத்தில் கரைத்துஅடுப்பில்மேற்படிகாயை அதிற்பெய்துகொதிக்கவைத்துப்பின்பு முளகாய்வெந்தயங்கடுகுசீரகம்கறிவேப்பிலைஆகியஇவைகளைத்தாளித்து அதிற்கொட்டவேண்டும்பித்தபதார்த்தம்

பாகற்காய்ப்புளிக்கறி,

மேற்சொல்லியபடி துண்டு துண்டாக அறுத்தகாய்களைக் கொஞ்சசலத்தில்வுப்புபோட்டுவேகவைத்து அதையும்அரைப்படிசலத்தில்வொருபலம்புளிகரைத்தரசமும் வொருமண்பாத்திரத்திலேசேற்த்





த்தருந்த அரிசிமாவைக்கரைத்துவிட்டுமூன்றுகொதி வருகிறவரையி ல் வைத்துப்பின்பு கொஞ்சம்வறுத்துவெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலேவறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியதுஇதுமத்தி யான போசனத்துக்குதவும்.

நெய்சேர்ந்தபாகற்காய்க்குழம்பு.

மேற்சொல்லியபாகற்காயைத் துண்டுதுண்டாக அறுத்து வெரு சட்டியில்போட்டுநெய்விட்டு மெதுவாகிறவரைக்கும் வறுத்தபின்பு அரைபலம் புளிகரைத்துத் தகுந்த வுப்புப்போட்டுக் கரைந்தபின்பு வெந்தகாய்களின்மேல்விட்டுக்காய்ந்தவுடனே ஒருஇருப்புக்கரண்டியிலே நெய்விட்டுத்தகுந்த முளகாய்வெந்தயம் கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலைஆகிய இவைகளைச்சேர்த்து நெய்யில் தாளித்து அதிற்கொட்டவேண்டும்.

நெய்சேர்ந்தவாழைக்காய்ப்பொரியல்.

பத்துவாழைக்காயெடுத்துத் துண்டுதுண்டாக அறுத்துச் சலத்திலூறவைத்து உப்புசேர்த்துமேற்சொல்லியபடி வேகவைத்து ஒரு தட்டிலேகொட்டிக்கொண்டு ஒரு அகலச்சட்டியை அடுப்பின்மேல் வைத்து ஒன்றேகாற்பலம்நெய்விட்டுமுளகாயைக்கிள்ளிப்போட்டு உளுத்தம்பருப்புஞ்சேர்த்து வறுத்தபின்பு வெந்தவாழைக்காயைச்சேர்த்துப் பொரிமாவும்உப்பும் ஒருமிக்கப்பெய்துசட்டியைமூடிமிதமான தீயடுப்பின்மேல் இரண்டுமூன்றுநாழிகைபரியந்தம் வைத்துப் பின்பு இறக்கினால்போசனத்துக்குயோக்கியமாயிருக்கும்.

மிதிபாகற்காய்ப் புளிக்குழம்பு.

பத்துபலம்மிதிபாகற்காயெடுத்துக் காம்பரிந்து ஒருபாத்திரத்திற்போட்டு அரைப்படிசலமும் தகுந்தஉப்புஞ்சேர்த்து வேகவைத்துப்பின்பு சலத்தையிறுத்துவிட்டு ஒருபலம் புளிகரைத்து அடுப்பிலப்பது நிமிஷவரையில் காயவைத்தவுடனே வெந்தகாயிலேவிட்டு மறுபடியும் பத்துநிமிஷப்பரியந்தம் காயவைத்துஅரைப்பலம்வெந்தயப்பொடியும் தகுந்தஉப்பும் அரிசிமாவும் சேர்த்துப்பின்புமுளகாய் வெந்தயம் சீரகம்கறிவேப்பிலை ஆகியஇவைகளைநெய்யில்வறுத்துஅதிலேபோட்டுக்குழம்பாயிறுக்கிவருகிறபரியந்தம் அடுப்பின்மேல் வைத்திருந்திறக்கிவிடவேண்டும் பித்தம்போம்.

### கடலைப்பருப்புசேர்ந்த பாகற்காய்க்குழம்பு,

பத்துபலம்மிதிபாகற்காயின் காம்புபோக்கி சலத்திலலம்பி ஒருபாத்திரத்தை அடுப்பேற்றிபாகற்காயைஅதிற்பெய்துஒருசிறங்கை சலமும் கொஞ்சமோரும்விட்டு கொஞ்சமுப்புபோட்டு மேல்மூடியால்மூடியடிப்பற்றாமலடிக்கடி குலுக்கிசலஞ்சுண்டியதைக்கண்டிறக்கிவைத்துவேறேஒருபாத்திரத்திலொருஆழாக்குகடலைப்பருப்பை சலத்தில் வேகவைத்திறக்கிவைத்துக்கொண்டு பத்துமுளகாயைநெய்யில் வறுத்து வொருகைப்பிடி கொத்தமல்லிவிரையைவறுத்து இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்தரைத்துக்கொண்டு தருந்தஉப்பும் புளியுஞ் சலத்தில்கரைத்து வடிகட்டி அரைத்துவைத்த முளகாயைப்புளிக்குழம்பிற்கரைத்து ஐந்துபலம் தோல்போக்கியவெங்காயமும்ஐந்துபூண்டும் எடுத்துவைத்துக்கொண்டொருபாத்திரத்தை அடுப்பேற்றி அதில் இரண்டரைபலம் நெய்விட்டுக்காய்ந்தபிறகுசுத்தப்படுத்தியிருக்கிறவெங்காயத்தையும் பூண்டையும் அதிற்பெய்துசிவந்துவரும்போது கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கறிவேப்பிலையும்போட்டுவாசனை வரும்போது சித்தப்படுத்தியிருக்கிற புளிக்குழம்பை அதில்விட்டு மூடியால்மூடிகொதிவந்தபின்பு வேறேயடுப்பிலொரு பாத்திரம் வைத்து அதிற்கொஞ்சம் நெய்விட்டு அதில்முன்னமேசித்தப்படுத்தியிருக்கிற பாகற்காயைப்பெய்து கொஞ்சம்வறுத்து கொதிக்கிறகொழம்பில் அதையும்வெந்தகடலைப்பருப்பும்போட்டுக்குழம்புநன்றாய்ச்சுண்டியபிறகுகொஞ்சம் தேங்காய்ப்பால்சேர்த்து இறக்கிக்கொள்ளவும் மலம்போம்

### மிதிபாகற்காய்வறல்

பத்துபலம்மிதிபாகற்காயை மேல்விரித்தவிதமாக வேகவைத்துக்கொண்டுதருந்தமுளகாயுங் கொத்தமல்லிவிதையுஞ் சேர்த்தரைத்ததிற்பெய்து கொஞ்சம்புளியும் உப்புங்கரைத்துவிட்டுப்பிசரி அடுப்பில்பாத்திரம்வைத்து அதற்குவேண்டியமட்டும்மேற்சொல்லியவிதமாகச்சித்தப்படுத்தியவெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு முந்திரிகைப்பருப்புஇவைகளையும் பாகற்காயையும் சேர்த்தொருமிக்க நெய்யிற்பெய்து நலக்கவறுத்தெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியதாம் வாதபித்தம்போம்.

### கொம்புபாகற்காய்வறல்

பத்துகொம்பு பாகற்காயெடுத்தொரு ஊசியால்காய்களைமுழுதுங்குத்தி அடுப்பேற்றியொருபாத்திரத்திற் கொஞ்சம்உப்புடனே கொ

ஞ்சம்மோர்வார்த்துக் காயைச்சேர்த்து வெந்தபின் யெடுத்து மேற் சொல்லியவிதமாய் அரைத்தமுளகாயுங்கொஞ்சம்வுப்பும்புளியும்சே ர்த்து பிசிரிகாயின்மீது பூசியொரு பாத்திரத்தில்நெய்வார்த்துகாயும் போதுகாய்களை மூன்றுகநாலாகப்போட்டுச் சிவக்கவறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவும்

பீர்க்கங்காய்பொரியல்

பத்துஅல்லதுபதினைந்து பீர்க்கங்காயெடுத்து மேற்புறணியை ச்சீவியொரு அங்குலப் பிரமாணம் துண்டுதுண்டாக அறுத்துவொருச ட்டியில்போட்டுத்தகுந்த உப்புசேர்த்துப் போதுமானவரைக்கும்வே கவைத்துப்பின்பு சலத்தைவடித்து விட்டு வேறொரு பாத்திரத்திற் கொட்டிக்கொண்டு மற்றொருபாத்திரத்திற் கொஞ்சம்நெய்விட்டுப் ப த்துமுளகாயோடு தகுந்தஉளுந்தம்பருப்பாவது துவரம்பருப்பாவது போட்டுவறுத்து வெந்தகாயிற்சேர்த்துக்கொஞ்சம் அரிசிமாவுஞ்சேர் த்து நன்றாகமூடி நெருப்பில் மூன்று நிமிஷம்வைத்திருக்கவேண்டும்

பீர்க்காங்காய்க்குழைகறி

பத்துபீர்க்கங்காயைமேற்புறணியைச்சீவி வில்லைவில்லையாகஅ றுத்துஅதை உழி பச்சைமுளகாயுடன்கொஞ்சஞ் சலத்தில் வேக வைத்துதகுந்தபுளியும் உப்புங்கட்டிக்குழம்பாகக்கரைத்து ஊத்திம றுபடியுங்கொஞ்சமவெந்தபின்பு ஓர்கரண்டியில்நெய்விட்டு உளுந்த ம்பருப்பு கடுகுவெந்தயம் சீரகம்போட்டுவறுத்து அதிற்கொட்டி ஒ ருமரமத்தினால் மசித்துக்கடைந்துவிடவும் சிலேத்துமபண்டம்.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லியபடி அத்தனைகாய்களெடுத்தறுத்துவேகவைத்த பின்பு ஓரகலசட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டுப் பத்துமுளகாயும் தகுந்தஉளுந்தம்பருப்பும் வறுத்துஅதிற்சேர்க்கவேண்டும் ஒருகரண் டிஅரிசிமாவும் அவ்வளவேஉப்பும் அதன்மேலேதூவிஐந்து நிமிஷவ ரையில் அடுப்பில்வைத்து யெடுத்துக்கொண்டு பின்பு உபயோகப்ப டுத்திக்கொள்ளவேண்டும் தாதுவிர்த்திப்தார்த்தம்.

துவரம்பருப்புசேர்ந்தகறி

மேற்சொல்லியபடி காயையறுத்துவேகவைத்து மற்றொருசட் டியிற்கொட்டிக்கொண்டு ஒருகரண்டி உப்புபோட்டுக் கொஞ்சம்அரி சிமாவுந்தனியேவேகவைத்திருந்த இரண்டுகரண்டி துவரம்பருப்புஞ்

சேர்த்துநெய்யில் கொஞ்சமுளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் வறுத்துப் போட்டு எல்லாவற்றையும் வேகவைக்கவேண்டும் சூடுபதார்த்தம்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லிய அஃவளவு காய்களெடுத்தறுத்து வேகவைத்து அரைப்படிபுதியசலத்தில் தகுந்தபுளியைக்கரைத்து ஒருகரண்டிவெந்தயப்பொடியும் அவ்வளவுஉப்பும்ஆகிய இவைகளோடு வெந்தகாயிற்சேர்த்து ஒருகரண்டிவெந்தயப்பொரிமாவுஞ் சேர்த்து மூன்றுகொதிவருகிறவரையில் வேகவைத்து ஓர்கரண்டியிலே நெய்வார்த்துவெந்தயம் சீரகம் பத்துமுளகாய் கறிவேப்பிலை ஆகியஇவைகளைச்சேர்த்து வறுத்துக் கறியில்சேர்க்கவேண்டும் பித்தசாந்தி.

சாதாக்கறி,

பத்துநுரைப்பீர்க்கங்காயெடுத்து அதன்புறணியைநீக்கிஓரங்குலப்பிரமாணம் துண்டு துண்டாகஅறுத்து ஓரக்லச்சட்டியில் இரண்டுபலம்நெய்யும் ஒருகரண்டி உளுத்தமபருப்புமபத்துமுளகாயுஞ்சேர்த்து வறுத்து ஒருகரண்டிவுப்புடன் காயிற்போட்டுப் போதுமானமட்டும் வேகிறவரையில் சட்டியைமூடிவைக்கவேண்டும்வாயுவகண்டிக்கும்.

நுரைப்பீர்க்கங்காய்க்குழைகறி.

மேற்சொல்லிய பீர்க்கங்காய்க் குழைகறிக்குச் சொல்லியவிதமாகவே இதுவுஞ்செய்யவேண்டும்.

புடலங்காய்ப்பொரியல்

பத்துஇளங்காயை அரையங்குலப்பிரமாணம் வில்லைவில்லையாக அறுத்து முக்காற்படிசலத்தை ஒருசட்டியிலேவிட்டு அதில் காயைப்போதுமானமட்டும்வேகவைத்து இறக்கிச்சலத்தைவடித்தபின்பு தகுந்தஉப்பும் அரிசிமாவுஞ்சேர்த்துக்கலந்தபின்புஒருகரண்டியில் நெய்விட்டுத்தகுந்த முளகாய் உளுத்தம்பருப்பு அல்லதுதுவரம்பருப்பு ஆகிய இவைகளைச்சேர்த்து வறுத்துவெந்தகாயிலேசேர்த்துக்கலந்து போதுமானசுடுகையோடு வட்டிக்கவேண்டும் சேத்மபாதார்த்தம்.

துவரம்பருப்புசேர்ந்தபொறிக்கறி

மேற்சொல்லியபடி காய்களையறுத்து வேகவைத்துச்சலத்தைவடித்துவிட்டபின்பு இரண்டுகரண்டி துவரம்பருப்பு தனியேவேகவைத்துச்சேர்த்துத்தகுந்த அரிசிமாவும்உப்பும்போட்டுக்கரண்டியினுலாவது அதன்காம்பினுலாவது எல்லாவற்றையும் கலந்துஒருகரண்டியிலேதகுந்தமுளகாயும்உளுத்தம்பருப்பும்போட்டுநெய்விட்டுவறுத்து

வெந்தகாயிலேகொட்டிக்கலந்து போதுமானமட்டும் வேகவைத்துப் பின்புஉபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்ஆரோகிகம்போம்.

மிளகுகுழம்பு.

இரண்டுபலம்மிளகும் பச்சுமிளகாயும் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை யும் வொருகரண்டியிலேபோட்டு நெய்வார்த்து வறுத்து அம்மியிலே நெகிழவரைத்து முக்காற்படிசலத்தில்கலந்து அடுப்பிலேற்றிஇளசா கிய புடலங்காயை வில்லைவில்லையாகஅறுத் ததிற்சேர்த்துஒன்றுகொ திவருகிறவரைக்கும்வேகவைத்துவொருகரண்டியில்நெய்விட்டுத்தரு ந்தவுளுந்தம்பருப்புகூட்டிவறுத் தம்மியில் நெகிழரைப்பிச்சேர்க்கவே ண்டும் அப்பால் கால்ஆழாக்கு அரிசியைச் சலத்தில்ஊறியபின்அரைப்பி ச்சேர்க்கவேண்டும் நெய்யிலேவுளுந்தம்பருப்பும் நான்கு ஐந்து முன் காயும் வறுத்துக்கொட்டவேண்டும்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லிய பீர்க்கங்காய்ப் புளிக்கறிக்குச் சொல்லிய கிரம மாக இதுசெய்யவேண்டும்.

நெய்க்கறி.

புடலங்காயை வில்லைவில்லையாகஅறுத்து வொருகாலாழாக்குவு ப்புவொருபாத்திரத்திற்சேர்த்து ஐந்துநிமிஷம் வேகவைத்து வெந்த காயில் கசிந்தசலத்தை வடித்துவிட்டு வேறொரு அக்கச்சட்டியில் வொருபலம்நெய்விட்டு காலாழாக்கு வுளுந்தம்பருப்பும் இருபதுமு ளகாயுங்கிள்ளிப்போட்டு வறுத்து வுடனே அதிற் காயைப்போட்டு போதுமானமட்டும் வேகவைத்துப்பின்பு-வ-ஆழாக்குவுப்பும்அவ்வள வுஅரிசிமாவுஞ்சேர்க்கவேண்டும் கூடியமட்டுஞ்சுடுகையோடு வட்டி க்கவேண்டும் ஆரோக்கியபோகம்.

புடலங்காய்த்தயிர்க்கறி.

புடலங்காயை இளங்காயாயெடுத்து வில்லைவில்லையாக அறுத்து ஓரகலசட்டியில் நெய்விட்டு அதிற்காயைப்பெய்து வறுத்துபோதுமா னகட்டித்தயிர்சேர்த்து உளுந்தம்பருப்பு வெந்தயஞ்சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப்பொடிசெய்து அதிற்பெய்துபின்பு ஒருகரண்டியில் நெய்வி ட்டு அதிற்கொஞ்சம்முளகாயைக்கிள்ளிப்போடுவதுமல்லாமல் கரு சீரகம் கறிவேப்பிலை பெருங்காயம் வெந்தயம் வாசனை வரவறுத்துக் கொட்டிக் கலந்துவிடவும் சகுப்புபதார்த்தம்.

## புடலங்காய்பச்சைபருப்புசேர்ந்தபொரியல்.

பத்துயிளங்காயை பொடியாகஅரிந்துசலத்தில் அலம்பி ஒருபாத்திரத்தில்வைத்துக்கொண்டு அரைப்படிபச்சைப்பருப்பெடுத்து நல்லசலத்திலலம்பி அதைக்காயின்மீதுவைத்து சிறுதீபோட்டுக் காயும் பருப்பும்வெந்தபின்பு ஒருஅகலப்பாத்திரத்தையடுப்பிலேற்றிநெய்விட்டு உளுத்தம்பருப்பு வெந்தயம் சீரகம் கடுகு பெருங்காயம் கறிவேப்பிலைசின்னிய பத்துமுளகாய்சிவக்க வாசனைவரவறுத்து மேற்படிகாயை அதில்சேர்க்கவேண்டும் பின்பு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டுவுளுத்தம்பருப்பு வெந்தியம் பெருங்காயம்போட்டுச்சிவக்கவறுத்துப்பொடிசெய்து தகுந்தவுப்புப்பொடியுடனே காயின்மீதுதூவிதிருகியதேங்காய்பூவுஞ்சேர்த்துகரண்டிகாம்பினல்கலந்துவிடவும்பித்தசாந்தியாம்

## பண்டக்காய்ப் பொரியல்.

அப்போதறுத்து இளசாகிய ஐம்பது அல்லது அறுபதுபண்டக்காய்களைத் துண்டுதுண்டாகவரிந்து வழுவழுப்புபோகும்படி சலத்திலேகொட்டியலம்பி அந்தச்சலத்தைவடித்துவிட்டுப்பின்புஒருபாத்திரத்தில் முக்காற்படிசலம்விட்டு அதிலேகாயப்போட்டு வேகவைத்துப்பின்புசலத்தைபிறுத்துவிட்டு மற்றொருசட்டியில் ஒன்றரைப்பலம் நெய்விட்டு காலாழாக்குளுத்தம்பருப்பும் பத்துகிள்ளுமுளகாயுஞ்சேர்த்துவறுத்தவெந்தகாயிலேகொட்டி உடனே ஒருகரண்டிவுப்பும்அவ்வளவே அரிசிமாவுஞ்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகும்படிக்கலந்து இரண்டுநிமிஷம் அடுப்பின்மேலேவைத்துஇறக்கிவட்டிக்கவேண்டும் மேகம்போம்.

## தயிர்க்குழம்பு.

மேற்சொல்லியபடி காய்களையறுத்துஅலம்பி யவைகளைப் போதுமானதயிரில்போட்டு நன்றாகவேகவைத்து எடுத்து மற்றொருசட்டியில் கொட்டிக்கொண்டு அந்தச்சட்டியில் நெய்விட்டுப்பத்துமுளகாயைக்கிள்ளிப்போட்டு வறுத்துப் பின்பு ஒருகரண்டி வெந்தயமுங்கடுகும்போட்டுவறுத்தவுடனே தயிரோடு காயைக்கொட்டி ஒருகரண்டி வெந்தயப்பொடியும் ஒருகரண்டிவுப்பும் ஒருபிடிபச்சைக்கறிவேப்பிலையும்போட்டு எடுத்துச்சுடுகையோடு வட்டிக்கத்தக்கது அரோசியம் போம்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி காயையறுத்தலம்பி முக்காற்படி சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்புசலத்தைக்கொட்டிவிட்டு அதிலொன்றரைப்பலம் புளியைக்கரைத்துவார்த்து அடுப்பின்மேலேகாயவைத்த விரண்டு கிமிஷத்திற்குப்பின்பு ஒருசிறியகரண்டியளவுவுப்பும் போதுமானவெந்தயப்பொடியுங் கறிவேப்பிலையும் அதிற்போட்டு ஒருபிடிஉளுந்தம்பருப்பும் பத்துமுளகாயும் ஒருகரண்டியிற்போட்டுப் போதுமானநெய்விட்டுவறுத்துக் கறியிற்சேர்த்து எல்லாவற்றையுங் கரண்டியினால் அல்லது அதன்காம்பினால் கலக்கவேண்டியது அல்லாமலுமேற்சொல்லியகாய்கள் ஐம்பதெடுத்து துண்டுதுண்டாக அறுத்து ஒருசட்டியிற்போட்டு எட்டுப்பலம்புதுப்புளியெடுத்து முக்காற்படிபுதியசலத்திற்கரைத்துக் கொட்டைமுதலாகியவைகளை யெடுத்துவிட்ட பின்பு அதில்வார்த்துக்கொதிவருகிறவரையில் காயவைத்துப்பின்புஊறவைத்தம்பியிலரைத்தவரிசி மாவிழுதோடு ஒருசிறியகரண்டியளவுவுப்பும் வெந்தாயிலேபோட்டு ஒருகரண்டியில் நெய்வார்த்து இருபதுமுளகாயும் வெந்தயமுங்கடுகும் கறிவேப்பிலையும்போட்டு வறுத்துப்புளிரசங்காயுமுன்சேர்த்து அதில் இருபது பச்சைமுளகாயோடு மூன்றுபலம்வெல்லமாவது அல்லது சருக்கரையாவது சேர்த்துச் செய்யவுந்தகும் பித்தவாதம்போம்.

அவரைக்காய்ப்பொரியல்.

இருநூறுகாய்களெடுத்து காம்புகளையும் நரம்புகளையுந் திருத்தி ஒருபடிசலத்திலே போதுமானபரியந்தம் வேகவைத்து நீரைவடித்துவிட்டு அதில்ஒருசிறியகரண்டியளவு அரிசிமாவும் அவ்வளவேவுப்பும் போட்டு ஒருஇரும்புக்கரண்டியில்ஒருகரண்டிஉளுந்தம்பருப்புந்தருந்தமுளகாயும் போட்டு வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது பத்தியபதார்த்தம்.

துவரம்பருப்புசேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியபடிசெய்து ஒருசட்டியில் இரண்டு கரண்டி துவரம்பருப்புமாத்திரம்வேகவைத்துச்சேர்த்துப் போதுமானசுவேகையோடுபுசிக்கவேண்டு மல்லாமலும் மேற்சொல்லியகாய்களைத்திருத்தி வேகவைத்துச்சலத்தைபிறுத்துவிட்டுத் தனியே வேகவைத்திருந்த இரண்டுகரண்டி துவரம்பருப்புசேர்த்து ஒரு சிறியகரண்டியளவுஉப்பும் போதுமான அரிசிமாவும்போட்டு அதில் வறுத்தகிள்ளுமுளகாயும் உளுத்தம்பருப்புஞ் சேர்த்துச்செய்யவும்.

### நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லியபிரகாரங் காய்களைத்திருத்தி யறுத்து ஒருஅகலச்சட்டியில் கொஞ்சம்நெய்வார்த்து கிள்ளுமுளகாயும் உளுத்தம் பருப்பும்போட்டுவறுத்துப் பின்பு அறுத்தகாய்களையும் ஒரு சிறியகரண்டியளவு உப்பையும்போட்டு ஐந்துநிமிஷபரியந்தம் வேகவைக்க வேண்டியது சூடுபோம்.

### புளிக்கறி.

மேல்விதித்தபடி காயையறுத்து வேகவைத்துச் சலத்தைவடித்துவிட்டு அதில்மூன்றுபலம் புளிகரைத்தரசமும் காற்பலம் வெந்தயப்பொடியும் ஒருசிறியகரண்டியளவுப்புப்போட்டுப் பின்பு நெய்யில் கடுகு சீரகங் கிள்ளுமுளகாய் வெந்தயம் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை அரைவிசம்வராகனெடை பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளை வறுத்துக்கறியிற்போட்டு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது சுடுகையாயிருக்கும்போது புசித்தால் ருசியாகவிருக்கும் மயக்கம்போம்.

### பொரிக்கறி.

இளசாகிய அவரைக்காயைப் புழுவில்லாமற்சோதித்து விதைகளைவேறுபடுத்திச் சோதித்துக் கோதுகளைக்களைந்துவிட்டு, ஆண்டபாத்திரத்தில் அந்தவிதைகளைப்பெய்து அதற்குத்தகுந்தபால்விட்டுஅந்தவிதைகளிலது சுவறியபின்பு மற்றொருபாத்திரத்திற் கோதுகளைந்த மேற்புரணிகளைப்பெய்து தகுமானதேங்காய்ப்பால்விட்டு அதிற் றகுமானவெண்மையாயிராநின்ற அரைத்தஎள்ளின் விழுதைக்கலந்துபின்பு முளகாய்முதலான சம்பாரவருக்கங்களைச் சேர்த்து முன்னமே பக்குவமாகியிருக்கிற விதைகளையும் அதிற்பெய்ததற்குத் தகுமான பெருங்காயமுடன் பால்கூட்டி அதில்சுவறினபக்குவத்தில் தகுமான பச்சைக்கருப்பூரமுதலாகிய வாசனைத்திரவியங்களைத்தெளித்து நெய்யில்தாளித்துப் பாகுப்பட்டையிலே அரைநாழிகை பரியந்தம் கட்டிவைத்துப் புசிக்கிறவர்களுக்கு ருசியைத்தருகிறதல்லாமல் கபரோகத்தையும் நிவர்த்திசெய்யும் பித்தசாந்தி.

### கொத்தவரைக்காய்ப்பொரியல்.

முற்றாதநாரற்ற கொத்தவரைக்காய்களை காம்புமுதலானவைகளைத்திருத்தி யறுத்த ஒருபாத்திரத்திலே ஒருபடி புதியசலத்திற் பெயதுவருகிறவளவியில்வேகவிட்டுச்சலத்தைவடிகட்டி ஒருகரண்டியுப்புப்போதுமானகறிமாவுங்கூட்டி நெய்யிற்கொஞ்சம் கிள்ளுமுள

காயும் ஒருசிறிய கரண்டியளவு உருத்தம்பருப்புமகதிக்கிஎல்லாவ
ற்றையும் நன்றாகக்கூட்டிவிடவும் பித்தவாதம்.

## பொரிக்கறி.

இருநாறு காய்களைக்கூட்டி நரம்புமுதலானவைகளைத் திருத்திச்
சின்னசின்னதாகவெட்டி யொருபாத்திரத்தில் வழக்குச்சலம் கூட்டி
திருத்தியகாய்களை அதிற்கூட்டித்தருமான வுப்புங்கூட்டி வேண்டியவ
ளவுவேகும்படிச் சலத்தைவிடுக்கவும் அரைப்பலம் புளிகரைத்த ரச
மும் தருமானகறிமாவும் சருக்கரையுமதிலேயொன்றாய்ப்பிசிரியொ
ரு கரண்டியில் நெய்கொட்டி கண்டகண்டமாகக்கிள்ளி முளகாய்வெ
ந்தயம் சீரகம் வுருத்தம்பருப்பு கறிவேப்பிலை இவைகளை இளவறுப்
பாய் தருமானவரையில்கூட்டிக்கரண்டிக்காம்பினாலேஎல்லாவற்றை
யும் ஒன்றாகக்கலக்கவேண்டியது வாயுவுண்டாம்.

## புளிக்குழம்பு.

ஒருகரண்டியில் தருமானநெய்வார்த்து வ ஆழாக்கு உருத்தம்
பருப்பும பச்சைகறிவேப்பிலையும் பத்துமுளகாயும் சீரகமும் ஆகிய
இவைகளை யதிற்பெய்து வறுத்து அம்மியிலரைத்து புளிகரைத்தமு
க்கால்படி சலத்திற்கலந்து மேற்சொல்லியபடி திருத்தித்தனியே வே
கவைத்த காய்களில்விட்டு மூன்றுவிவருகிறபரியந்தம் எல்லாவற்றை
யும் வேகவைத்துப்பின்பு தனியேவேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டி துவ
ரம்பருப்புஞ்சேர்த்து நன்றாகக்கலந்து நெய்யில் போதுமான முளகா
யும் உருத்தம்பருப்பும் தாளித்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் கரண்
டிக்காம்பினால் கலந்துவிடவேண்டியது.

## புளிக்கறி.

அவ்வளவேகாய்களையெடுத்து மேற்சொல்லிய பிரகாரமே நன்றாக
வேகவைத்துச்சலத்தை வடித்துவிட்டு ஒன்றரைப்பலம் புளியை ஆ
ழாக்குச்சலத்திற் கரைத்துக்கொட்டைமுதலாகியவைகளை யெடுத்து
விட்டு வெந்தகாயில்வார்த்து அடுப்பின்மேல்இரண்டுநிமிஷவரையில்
சுடவைத்து ஒருகரண்டிஉப்பும்போதுமானவெந்தயப்பொடியும்போ
ட்டுப் பின்பு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டுக்கொஞ்சம்கிள்ளிய முளகா
ய் வெந்தயம் சீரகம் கடுகு உலர்ந்த கறிவேப்பிலை ஆகியஇவைகளைவ
றுத்துப்போட்டு ஒருகரண்டியினாலே கலந்துஎடுத்துச் சுடுகையா யி
ருக்கும்போது வட்டிக்கவேண்டும்.

### தரைக்காய்ப்பொரிக்கறி.

இளசாகிய ஒருசுண்டைக்காயினை மேற்புறணியைச்சீவித்துண்டுது ண்டாக அறுத்து அரைப்பலம் உப்புடனே வேகவைத்துஒருசிறியக ரண்டியளவு கறிமாவைப்பெய்து பின்புநெய்யில் தகுமானதுண்டு து ண்டாகக் கிள்ளியமுளகாயும் ஒருசிறியகரண்டியளவு உளுந்தம் பரு ப்பும் வறுத்து மேற்சொல்லியகாயோடு சேர்த்துப்பின்பு அடுப்பின் மேல்இரண்டு நிமிஷபரியந்தம் வைத்து எடுக்கவேண்டாது பித்தவாத ம்போம்

### புளிக்கறி

மேற்சொல்லிய காயை மெல்லியதாக அறுத்து உப்புடன் போ துமானவரையில் வேகவைத்துச் சலத்லதயிருத்துவிட்டுக் காற்பலம் புளிரசம்விட்டுப்பின்பு போதுமான வெந்தயத்தூள்பெய்துஅடுப்பின் மேல்அஞ்சுநிமிஷவரையில் வேகவைத்துப்பின்பு தகுமானமுளகாய்க றிவேப்பிலை சீரகம் ஆகிய இவைகளை ஒருகரண்டியில் நெய்வார்த்து வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டியது பித்தம்போம்

### கடுகுகறி

மேற்சொல்லியபடி திருத்தி உப்புசேர்த்துப்பின்பு அரைப்பல ம்கடுகு அம்மியிற்விட்டரைத்து அந்தக்காயிலேசேர்த்து அதில்பத்து எலுமிச்சம்பழரசத்தைப்பிழிந்து அடுப்பின்மேல்இரண்டுநிமிஷவரை யில் வைத்துஅதில்ஒருசிறிய கரண்டியளவு வெந்தயப்பொடி கலந்து பின்பு வறுத்தவெந்தயம்கடுகுசீரகம்முளகாய் கறிவேப்பிலையாகியஇ வைகளைநெய்யிலே தாளித்துப்போடவேண்டியதுபித்தம்

### எள்சேர்ந்தகறி

அதேயளவு உப்போடுமேற்சொல்லியபடி திருத்தியகாயைவேக வைத்து ஒருசிறியகரண்டி எள்ளுப்பொடிசேர்த்துப்பின்புஒருகரண் டியில் நெய்விட்டுத் தகுமான உளுந்தம்பருப்பு கறிவேப்பிலைஒருவீ சம் வராகனெடை பெருங்காயம் தகுமானமுளகாய் ஆகியஇவைகளை வறுத்துப்போட்டுக் கரண்டிகாம்பினால் கலக்கிவிடவேண்டியதுகூடு பதார்த்தம்.

### மிளகுகறி

இரண்டுபலம்மிளகு பத்துமுளகாய்ஒருபிடிகறிவேப்பிலைவீசம் வராகனெடைப் பெருங்காயம் ஆகியஇவைகளை நெய்யில்வறுத்து நெகி ழ அரைத்துப்பின்பு,வ-படி,, துச்சலத்திற்கலக்கிஅரிக்கால்படியாகு

ம்படிக்காய்ச்சி ஒருகரண்டி உப்பைப்போட்டு மூன்றுகொதிவந்த பி
ன்புதனியே வேகவைத்திருந்தஒருகரண்டித்துவரம்பருப்புசேர்த்துஒ
ருகரண்டி உளுத்தம்பருப்புபத்து முளகாய் ஆகியஇவைகளை நெய்
யில்வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டியது வாயுவுபரிகாரம்

## பூசணிக்காய்ப் பொரியல்

பூசணிப்பழமெடுத்துப் புறணியைச்சீவிவிட்டு ஒரு அங்குலப்
பிரமாண துண்டுதுண்டாக அறுத்து ஒருசட்டியில் ஒன்றரை ஆழா
க்குச்சலம்விட்டுஒருசிறியகரண்டியளவுஉப்புசேர்த்து அதுகரைந்தபி
ன்புசலத்தைவடித்துவிட்டுஒருசிறியகரண்டியளவுகறிமாவும் நெய்யி
ல்வறுத்த தருமானகிள்ளுமுளகாயும் உளுத்தம் பருப்பும் போட்டுத்
தனியேவேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டித்துவரம்பருப்புஞ்சேர்த்துஒ
ருசக்கலக்கவேண்டியதுகொடியவாயுவுமருந்துமுறிவு

## புளிக்கறி

மேற்சொல்லியபடி திருத்தியகாயைத்துண்டுதுண்டாகஅறுத்து ஒரு
சட்டியில்போட்டு நிறையப்புளிரசம்வார்த்துப்பாதிவெந்துவரும்போ
தொருபிடி முளகாய்த்தூளும் அதற்குத்தருமானஉப்பும்போட்டுவெ
ந்தபின்புஒருகரண்டியில்நெய்வார்த்துப் போதுமானகிள்ளிய முளகா
ய்வெந்தியம்சீரகம்கடுகுகறிவேப்பிலை ஆகியஇவைகளைப்பெய்து வறுத்
துப்போடவேண்டியது பித்தம்போம்

## பலாக்காய் புளிக்கறி

பழுக்காதிருக்கிற காயையறுத்து முள்ளையுடைய தோலைச்சீவி
க்கொட்டைகளையெடுத்து விட்டு ஓரங்குலம் பிரமாணமாக அறுத்து
அரையேஅரிக்கால்படி சலத்தில்மெதுவாகிறபரியந்தம்வேகவைத்துச்
சலத்தையிறுத்துவிட்டு வெந்தகாயில் ஒருபலம்புளிரசமும் ஒருபிடி
சருக்கரையும்அவ்வளவேஉப்பும் தருமான கறிமாத்தூளும் பெய்து
அடுப்பில்மூன்று நிமிஷம்வைத்து எடுக்கிறபோது நெய்யில் வறுத்த
கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் முளகாயும் கறிவேப்பிலையும் அதிற்
சேர்க்கவேண்டும் மேகவாய்புண்டாகும்

## கறிக்குழம்பு

பழுக்காதகாயை முன்விதிப்படியறுத்து ஒருகரண்டியில் நெய்
விட்டு ஒருசிறியகரண்டி மிளகுமூன்று அல்லது நாலுமுளகாய் கறி
வேப்பிலை கொஞ்சம் துவரம்பருப்பு ஒருசிறிய கரண்டியளவு உளுத்
தம்பருப்புஇவைகளைத் தனித்தனியாகவறுத்து அம்மியிலரைத்துக்

காயுடன்கலந்துஅரையேஅரிக்கால்படி சலத்தில்வேகவைத்துமூன்றுகொதிவந்தபின்பு கறியில் கொஞ்சமபச்சைமுளகாயும்பெருங்காயமும்கறிவேப்பிலையும் நெய்யில்வறுத்துப்போட்டுப்பின்பு அஞ்சுநிமிஷவரையில்வேகவைக்கவேண்டும் வாயுவுபதார்த்தம்

### கத்தரிக்காய்ப்பொரிக்கறி

இருபதுகாய்களை நான்குகூறாக அருக்குஅரைப்படி சலத்தில் வேகவைத்துத் தகுந்தஉப்பும் அரிசிமாவும்பெய்து மருபடியும் வேகவைத்துஅதுவெந்துவரும்போது நெய்யிற்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும்கிள்ளியமுளகாயும் வறுத்துப்போடவேண்டியது பத்திய பதார்த்தம்

### புளிக்கறி.

மேல்விவரித்தபடி கத்தரிக்காயைச் சித்தப்படுத்திப் பின்புகொஞ்சப்புளிரசமும் ஒருசிறியகரண்டிவெந்தியத்தூளும் உப்பும்போட்டுக் கலந்துவெந்தபின்பு அதிற்கொஞ்சம் வெந்தியம்சீரகம் கடுகுகறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது பித்தம்போம்

### எலுமிச்சம்பழரசக்கறி

மேற்சொல்லியபடி கத்தரிக்காயைச் சலத்தி வேகவைத்து அதிற்புளிப்புக்குப்போதுமான எலுமிச்சம்பழரசம்விட்டுப் பின்பு ஒருசிறியகரண்டியளவு உப்பும் வெந்தயத்தூளும் போட்டுக் கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் கடுகுகறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற்போடவேண்டியது மயக்கம்போம்

### தேங்காய்க்கறி

மேற்படிகாய்களைத் துண்டுகளாக அறுத்த கொப்பரையுடன் கொஞ்சம்உப்புபோட்டுவேகவைத்துக்கொஞ்சம் அரிசிமாவு அதின் பேரில்போட்டு நெய்யிற்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் வறுத்துப்போட வேண்டியதுகரப்பன்பதார்த்தம்

### தயிர்க்கறி

ஒருபடி புளிச்சதயிரில்மேற்சொல்லிய காய்வேகவைத்துத்தகுமானவெந்தயத்தூளும் உப்பும்போட்டுப்பின்பு அதில் துண்டு துண்

டாகக்கிள்ளியமுளகாய் வெந்தியம் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில்வறுத்துப்போடவேண்டியது பித்தவாய்வு

நெய்க்கறி

மேற்சொல்லிய பிரகாரமே செய்யவேண்டியதானால் தயிரைநீக்கிநெய்சேர்க்க வேண்டியது சூடுதணியும்

குழம்புகறி

மேற்சொல்லியகாயைத் துண்டுதுண்டாக அறுத்து இருபதுநிமிஷம்வரையில் சலத்தில்வேகவைத்துப்பின்புகாயை ஒருசட்டியிலேகொட்டிக்கொண்டு ஒருகரண்டியில் இரண்டரைப்பலம் மிளகும் கறிவேப்பிலையும் முளகாயும்வறுத்து அவைகளை நன்றாகஅரைத்து ஒருபாத்திரத்திலேகரைத்துமூன்றுகொதிவருகிறவரையில்காயவைத்துப்பின்புவெந்தகாயையதிற்போட்டு அடுப்பிலிருந்தெடுப்பதற்கு முன்னே கொஞ்சமஉளுந்தம்பருப்பும் பத்துமுளகாயும் நெய்யில்வறுத்துச்சேர்க்க வேண்டியதுவாதபித்தம்

எண்ணெய்க்கத்தரிக்காய்

இருபதுகத்தரிக்காய்களை நாலுபிளவாக அறுத்து நெய்யிலாவது எண்ணெயிலாவது வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு பத்துவருத்தமுளகாம் ஒருகைபிடிகொத்தமல்லி விதையும்நெகிழஅரைத்துத்தகுந்த புளியும் உப்புமகரைத்துமே அரைத்துவைத்திருக்கிற முளகாயைஇக்குழம்பில்கரைத்து ஐந்துபலம் உரித்தவெங்காயம ஒன்னரைபலம் வெள்ளைப்பூண்டு இரண்டரைபலம் முந்திரிகைப்பருப்பு அடுப்பேற்றிய ஒருசட்டியில்நெய்விட்டு முந்திரிகைப்பருப்பை வறுத்தெடுத்து அதையும் வெங்காயத்தையும் வெள்ளைப்பூண்டையும்வறுத்தெடுத்துஇவைகளையும்மேற்படி கரைத்துவைத்திருக்கிற குழம்புடனே. வறுத்தகத்திரிக்காயிற்கொட்டிச்சுண்டிவரும்போது கொஞ்சமதேங்காய்ப்பால்விட்டு இறக்கிவிடவும் மருந்துமுறிவு

முருங்கைக்காய்,

இருபதுமுருங்கைக்காய்களை நாலு அல்லது அஞ்சங்குலநீளமாக அறுத்து உழக்குச்சலத்தில் வேகவைத்து ஒருசிறியகரண்டியளவுகறிமாத்தூளும் அதற்குதகுமான உப்பும் போட்டுநெய்யில்உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் வறுத்துப்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் எல்லாவற்றையும் நன்றாகக்கலக்கவேண்டியது சுகபோஜனம்

புளிக்கறி

பத்துமுருங்கைக்காயைத்துண்டுதுண்டாக அறுத்துஉழக்குச்சலத்திலேவேகவைத்து ஒருசிறியகரண்டியளவு வெந்தயப்பொடியும் போதுமானஉப்பும்போட்டொன்றாகக்கலக்கிநெய்யிற்கொஞ்சம் வெந்தயம்சிரகம்கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைவறுத்துஅதிற்போட்டொன்றாகக் கலக்கவேண்டியது

துவரம்பருப்பு அல்லதுபச்சைபயறு

சேர்ந்தகறி.

அரைப்படி துவரம்பருப்பையாவது பச்சைப்பயறையாவது உழக்குச்சலத்திலேவேகவைத்து அதுவெந்துகொண்டிருக்கும்போது முருங்கைக்காயைமேற்சொல்லியபடியறுத்துசேர்த்துஇவ்விரண்டும் போதுமட்டும்வெந்தவுடனே ஒருசிறியகரண்டியளவு கறிமசாலும்போதுமானஉப்பும் ஒருவீசம்வராகனெடைப்பெருங்காயமும்பெய்துஎல்லாவற்றையும்கரண்டிக்காம்பினாலேகலந்துவிடவேண்டும்பித்தவாதம்

பதார்த்தவகைப்படலம் முற்றிற்று,



பத்தாவது,

## கிழங்குவகைப்படலம்



புசப்புக்கனகிழங்குவர்க்கங்கள் சமைக்குமுறை,

கருணைகிழங்கு புளிக்கறி.

ஒருவீசைவெள்ளைநிறமாகிய கருணைக்கிழங்கை ஐந்துபடி புதுச்சலத்திலே மெதுவாகின்றபரியந்தம்வேகவைத்து இறக்கிச் சலத்தைப்பிழிந்துவிட்டு அரைக்காற்பலம்புளிரசமும்இரண்டுகரண்டியளவுவெந்தயத்தாளும்ஐந்துபலம்சருக்கரையும்போதுமானஅழுக்கெடுத்தவுப்

புஞ்சேர்த்துமறுபடியும் இறுகிவருகிறவரையில் காயவைத்துப்பின்பு போதுமானநெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் ஒருபிடிகறிவேப்பிலை அரைக்கால்வராகனெடைப்பெருங்காயம் இவைகளோடெவ்வொரு சிறியகரண்டியளவுவெந்தயமும் கடுகும்வறுத்துச்சேர்த்து எல்லவற்றையும் ஒன்றாகக்கலந்துசாதத்துடனேயாவது அரிசிமாவினால்அல்லதுகோதுமைமாவினால் செய்தரொட்டியுடனேகூடியமட்டும் சுவைகையோடுபுசிக்கவேண்டியது

## மிளகுகுழம்பு

ஒருசிறியகரண்டிமிளகும் அவ்வளவுதுவரப்பருப்புமொருபிடிகறிவேப்பிலை அரைக்கால்வராகனெடை நல்லபெருங்காயம் ஆகிய இவைகளைப்போதுமானநெய்யிலேவறுத்து அம்மியில்மெழுகஅரைத்துவொருபடிஅல்லதுவொன்றைப்படி சலத்தில்கரைத்துவொருபெரியகரண்டியளவுஉளுத்தம்பருப்பைநெய்யிலேதனியேவறுத்து மேற்சொல்லியசலத்திலேகரைத்துப்பத்துப்பலம்கருணைக்கிழங்கை அரையங்குலப்பிரமாணமாக அறுத்து இரண்டுபடிசலத்தில்தனியேவேகவைத்துச்சலத்தைவிறுத்துவிட்டு அதைமுன்குழம்புச்சட்டியிற்பெய்துகொதிவருகிறவரையில்வேகவைத்துவொருகரண்டிஅழுக்குவாங்கியஉப்புபோட்டுப்பின்புவொருகரண்டியில் உளுத்தம்பருப்பும் கறிவெப்பிலையும் நெய்யில்வறுத்து வாசனை யெழும்பியபின்பு அதிற்போட வேண்டியது இதைச்சுவைகையோடுபுசிக்கவேண்டுமெவாயுவுபோம்,

## சேப்பங்கிழங்குக்கறி

அரைவீசைக்கிழங்கை இரண்டிரண்டாகச் சேர்த்துப் பிடித்துக்கொண்டு வொருகோணியின்மீதுதேய்க்கவேண்டும் அல்லதுவொருமண்பாத்திரத்தில் போதுமானசலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் வேகவைத்துத்தோலையுரிக்கவேண்டும் முன்சொல்லியபடிகிழங்கைத்தேய்த்தால் அதைவிஸ்தாரஞ்சலத்தில் போதுமானமட்டும் வேகவைத்துச்சலத்தைவடித்துவிட்டு அதில்இரண்டுபலம் புளிரசம்விட்டு வொருசிறியகரண்டிஅழுக்கெடுத்தஉப்பும்அவ்வளவுவெல்லமும்சம்பாரப்பொடிகளும் போட்டுப்பின்பு வொருபலம் உளுத்தம்பருப்புகால்பலம்முளகாய் கொஞ்சம்கறிவேப்பிலைஇவைகளைநெய்யில்வறுத்து அதிற்போட்டு இதைவேண்டியமட்டுஞ் சுவைகையோடுபுசிக்கவேண்டும் சிலேத்மபண்டம்

## மிளகுகுழம்பு.

காற்பலம் கிழங்கையெடுத்துச் சலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் போதுமானமட்டும் வேகவைத்துச்சலத்தைவடித்துவிட்டுத் தோலைச்சீவிப் பாத்திரத்திற்போட்டு வொருசிறியகரண்டிமிளகு அவ்வளவே உளுந்தம்பருப்பு வொருகரண்டிகறிவேப்பிலைவறுத்து அரைத்துக்கொண்டு கொலைமகாணிப்பலம்புளிரசம் இவைகளை இரண்டுபடிப் புதுசலத்தில் கலக்கிவொருசிறிய கரண்டி உப்புப்போட்டு வெந்துகிழங்கிருக்கிற பாத்திரத்தில்வார்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப்பின்பு கவ பலம் உளுந்தம்பருப்புநான்குகிள்ளு முளகாயும் வொருசிறியகரண்டிக்கறிவேப்பிலையும் நெய்யில் வாசனை வருமளவும் வறுத்துக்குழம்பிற்சேர்க்கவேண்டும் இதையுங் கூடியமட்டிற்சூடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும் வாயுவுபோம்.

## வள்ளிக்கிழங்குக்கறி

வொருவிசைக்கிழங்கை நன்றாகக்கழுவித் தோலைச்சீவி ஒரங்குலப்பிரமாணம் சின்னதுண்டுகளாக அறுத்துப் போதுமான சலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் வேகவைத்துச்சலத்தைவடித்துப்போட்டுஅஞ்சுமுளகாயும்வொருசிறியகரண்டிஉளுந்தம்பருப்பும்வொரு கரண்டிக் கறிவேப்பிலையும் இரண்டுஅல்லதுநான்குபலம நெய்யில்வறுத்துக்கறியில்போட்டுப்பின்பு வொருகரண்டிஉப்பும் அவ்வளவேஅரிசிமாவுஞ்சர்க்கரையுங்கூறியபின்மீதுற்றூவி அகப்பைக்காம்பினால் எல்லாவற்றையுங் கலந்துவிடவேண்டியது இதுவுஞ்சூடுகையோடு புசிக்கவேண்டும் புராதனவாயுமுண்டாம்

## சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு

## புளிக்கறி

பத்துபலம்அல்லது இருபதுபலம்கிழங்கை வட்டம் வட்டமாக அறுத்து இரண்டரைப்படிசலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் வேகவைத்துச் சலத்தையிறுத்திப்போட்டுக் கிழங்கிருக்கிற சட்டியைஅடுப்பின் மீதுதாவணைசமறு வற்றுகிறவரையில்வைத்திருந்து பின்பதயொரு தட்டில்கொட்டிக்கொண்டு வொருசட்டியில்நான்குபலம் நெய்விட்டு ஒருபலம்உளுந்தம்பருப்பும்போட்டுப் பத்துமிளகாய்ஒருகரண்டிகறி

வேப்பிலையுஞ்சேர்த்துவறுத்து வெந்தக்கிழங்கைஅதிற்போட்டு வொருசிறியகரண்டிஉப்பை யதின்மீதுதெளித்து அவ்வளவேசருக்கரை அரிசிமாவுபோட்டு நன்றாகக்கலக்கி விடவேண்டும் இதையுஞ்சுடுகையோடு உண்ணவேண்டும கொடியவாயு.

செய்க்கறி,

மேற்சொல்லியபிரகாரம்-௰௬-பலம் கிழங்கைநன்றாகக்கழுவி ஓரங்குலப்பிரமாணத்தில் வட்டத்துண்டுகளாக அறுத்துவொருசட்டியில் அஞ்சு அல்லது ஆறுபலம் நெய்விட்டுக்கிழங்கையதிற்சேர்த்துப் பத்துமுளகாயும் வொருசிறியகரண்டிக் கறிவேப்பிலையும்உப்பு அரிசிமா இவைகளைவகைகையொன்றுக்கொவ்வோர் சிறியகரண்டியளவு போட்டு வடிக்கிறவரையில் நன்றாகமூடிவைக்கவேண்டும்.

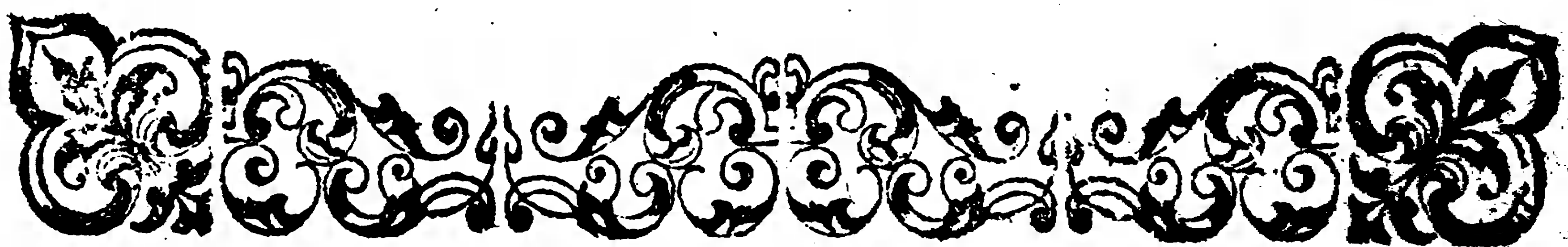
எட்டுப்பலம் கிழங்கை முன்சொன்னபடி அறுத்து இரண்டுபலம் புளியம்பழமெடுத்து வுழக்குச்சலத்தில் இருபதுநிமிஷவரையில் ஊரவைத்துப்பின்பு ரசத்தைப்பிழிந்து அதில்வொருகரண்டி முளகாய்த்தூளும் வொருசிறியகரண்டி வெந்தியப்பொடி யுப்பு வொருசிறியகரண்டி உப்புங் கிழங்கிற்போட்டு மூன்றுகொதிவருகிறவரையில் அஞ்சுநாழிகைவேகவைத்துக் கொதிககுமுன் கடுகு வெந்தயம் சீரகம் பெருங்காயமநெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டியது அதுவுஞ்சுடுகைப் பதத்தோடுசாப்பிடத்தக்கது சூடுதணியும்.

அரவிக்கிழங்கு புளிக்கறி.

மேல்விதித்தபடியே இந்தக்கிழங்கை நெய்க்கறியும் புளிக்கறியுஞ் செய்யவேண்டும்.

கிழங்குவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

———*———



பதனோராவது,

## கீரைவகைப்படலம்

எட்டுபலம்கீரையைச் சாக்கிரதையாக அறுத்துஅதில்வொரு சிறியகரண்டிவுப்புபோட்டு நன்றாகவேகவைத்து எடுத்துவொரு தட்டில் கொட்டிப்பிழிந்துவிட்டு அதைமறுபடியும் அந்தப்பாத்திரத்தில்தா

னேபோட்டு அதுவெந்தபின்பு அதின்பேரில்கொஞ்சம் அரிசிமாவுத் தூவி அத்துடன் கொஞ்சமுளகாயும் வுளுத்தம்பருப்பும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

## துவரம்பருப்புச்சேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியபிரகாரமே கீரையைவேகவைத்து அதில்முன்னதாக வேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டிதுவரம்பருப்பும் ஒருகரண்டிஅரிசிமாவும் போட்டுப்பின்பு கொஞ்சம்உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

## நெய்க்கறி.

இந்தக்கீரையை சலத்தில்வேகவைத்துப் பிழிந்துப்போட்டுப் பத்து நிமிஷவரையில் காற்றிலாறவைத்து ஒருஅக்கலச்சட்டியில் இரண்டரைபலம்நெய்விட்டுக் கொஞ்சம்உளுத்தம்பருப்பும்முளகாயும்வறுத்துப்பின்பு வெந்தக்கீரையைப்போட்டுக் கரண்டிகாம்பினாலே அல்லது அகப்பைக்காம்பினால் கலந்து ஐந்துநிமிஷவரையில் அடுப்பில் வைத்திருக்கவேண்டியது.

## முளைக்கீரைப்புளிக்கறி.

ஒருசேர் முளைக்கீரையைப் பொடியாக அரிந்து ஒருசேர்புளியங்கொழுந்தைக்காம்பில்லாம உருவிப்பொடியாக அரிந்து அத்துடன் சேர்த்து ஒருகரண்டி உப்பும் ஒருசிறியகரண்டி வெந்தயத்தூளும் போதுமான முளகாய்த்தூளும்போட்டுநன்றாகவேகவைத்துக் கொஞ்சங்கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதிற்போடவேண்டியது குளிர்ச்சியுண்டாம்.

மேற்சொல்லியகீரையை உப்புடன்வேகவைத்து அரைகாற்பலம்புளிகரைத்துவிட்டுக்கொஞ்சம்வெந்தயத் தூளும்சேர்த்துக்கடுகு சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கலந்துவிடவேண்டும்.

மேற்படிகீரையில் பத்துப்பலமெடுத்துப் பொடியாகஅரிந்துபத்து மாங்காய்ப்பிஞ்சையரிந்து விதையைப்போக்கி இரண்டுமொன்றாகவெந்தபின்பு ஒருகரண்டி உப்பும்போதுமான முளகாய்த்தூளும் வெந்தயத்தூளும்போட்டுக்கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் வெந்தயம்கறிவேப்பிலை முளகாய்இலைகளைத்தகுந்தநெய்யில் வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டியது.

தண்டுக்கீரைக்கறி.

எட்டுப்பலம் தண்டுக்கீரையைபொடியாக அரிந்துக்கொண்டு ஒரு சிறியகரண்டி உப்புடன்வேகவைத்துக் கீரையில்ஜலமில்லாமல் பிழிந்து காற்றில் நான்குநிமிஷவரையில் ஆறவைத்து மறுபடியுஞ் சட்டியிற்போட்டுக்கொஞ்சம் அரிசிமாவுங்கொஞ்சம் உளுந்தம்பருப்பும் கிள்ளியமிளகாயும் நெய்யில்வறுத்துப்போடவேண்டியது கொஞ்சம் வாயுவுசெய்யும்,

துவரம்பருப்புச் சேர்ந்தகீரைக்கறி.

எட்டுப்பலம் தண்டுக்கீரையைப் பொடியாக அறுத்து ஒருசிறியகரண்டி உப்புடன்வேகவைத்துசலத்தைப்பிழிந்துஇரண்டுநிமிஷவரையில் காற்றில் ஆறவைத்து வேறொருசட்டியில்-அ-பலம் துவரம்பருப்புவேகவைத்துஅதை வெந்தகீரையுடன் சேர்த்துச்சட்டியிற்போட்டபின்பு அதின்மேல்கொஞ்சம்அரிசிமாவுறாவிக் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்புகிள்ளியமுளகாய் நெய்யில்வறுத்துப்போட்டுஎல்லாவற்றையுங் கரண்டிகாம்பினல் நன்றாகக்கலந்துவிடவேண்டியது பத்தியத்திற்காகும்.

சாதாக்கறி.

எட்டுப்பலங்கீரையை அறுத்துக்கொஞ்சம்உப்புசேர்த்துவேகவைத்தெடுத்துப்பிழிந்து சிலநிமிஷவரையில் ஆறவைத்து அதைச்சட்டியிற்போடடு அதின்மேற்கொஞ்சம் அரிசிமாவுந்தூவிக்கொஞ்சம்உளுத்தம்பருப்புங் கிள்ளியமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது.

துவரம்பருப்புசேர்ந்தகறி

மேற்சொன்னபடி எட்டுப்பலங்கீரை அறுத்து உப்புபோட்டுவேகவைத்துப்பிழிந்துகொண்டு ஆறவைத்துத்தனியே வேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டிப்பச்சைப்பயறுவது அல்லது துவரம்பருப்பாவது கலந்து அதின்பேரிற்கொஞ்சம்அரிசிமாவுந்தூவிக்கலந்து கடைசியிற்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும கிள்ளியமுளகாயும்நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டியது சுகபோசனமாம்.

புளிக்கறி.

எட்டுப்பலங்கீரையைப்பொடியாக அரிந்துஒரு ஆழாக்குப்புளியம்பிஞ்சையறுத்து அதனேடுசேர்த்து இரண்டையும் ஒருசட்டியில்

வேகவைத்துப்பின்பு கொஞ்சம் வெந்தயற்றூளும் உப்புஞ்சேர்த்து க்கடைசியிற் கொஞ்சம் கிள்ளுமிளகாயும் கடுகும்சீரகமும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

மேற்சொல்லியபடி ஒவ்வளவேகீரையை அரையேஅரிக்கால் பலம் புளிரசம்விட்டு வேகவைத்து அதிற்கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயற்றூளும் போட்டுக் கடைசியிற்கொஞ்சக் கடுகும்வெந்தயமும் நெய்யில்வறுத்துப்போடவேண்டியது பித்தம்போம், -

மேற்சொல்லியகீரையைச் சிறுக அரிந்து ஒருஇரும்புச் சட்டியிற் போட்டுப் பத்துமாம்பிஞ்செடுத்துச் சிறுசாயறிந்துமுக்காற் கரண்டி உப்புடன்சேர்த்து வேகவைத்து அதிற்கொஞ்சம்வெந்தயத்தூள்போட்டு ஒருகரண்டியினுற்கலந்து பிற்பாடு அதனோடுகொஞ்சங் கடுகுசீரகம் வெந்தயம் கிள்ளுமுளாகாயும் நெய்யில்வறுத்துச்சேர்த்துகீரை வெந்துகொண்டிருக்கும்போது கொஞ்சம் பச்சை முளகாயுஞ்சேர்த்தால்மிகவும் உருசையாகவிருக்கும்.

சாதாக்கறி.

பத்துத்தண்டுக்கீரையெடுத்து அஞ்சுதரம்குளிர்ந்தசலத்தில் நன்றுகக்கழுவித் தண்டுடன் சிறுகஅறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புடன்வேகவைத்து அதைப்பிழிந்துவிட்டுமறுபடியும்அதைச்சட்டியிற்போட்டு அதின்பேரில்கொஞ்சம் அரிசிமாவுந்தெளித்துக் கடைசியில்கொஞ்சம்உளுத்தம்பருப்பும்கிள்ளுமுளகாயும்நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது ஒருபட்சம்பத்தியத்திர்க்காகும்.

பச்சைப்பயறுசேர்ந்தகறி,

முக்கால்அரிக்கால்படி வறுத்தபச்சைப் பயறை -ருவ- ஆழாக்குச்சலத்தில்வேகவைத்து வெந்துகொண்டிருக்கும்போது அஞ்சு தண்டெடுத்துத்துண்டுகளாகஅறுத்து அதிற்போட்டுப்பிறபாடுகொஞ்சம் அரிசிமாவும் முக்காற்கரண்டி உப்பும்போட்டுஒருகரண்டியினுற்கலந்துகொஞ்சம்உளுத்தம்பருப்புமுளகாய் இவைகளைநெய்யில்தாளித்து அதிற்போடவேண்டியது இது மத்தியான போசனத்திற் புசிக்கவேண்டியது,

## புளிக்கறி.

சுத்தியாயிருக்கிற பத்துத்தண்டெடுத்துச் சிறுகஅறுத்து-கவ-பலம் புளிரசங்கொஞ்சம் வெந்தயற்றாள் அரையேஅரிக்கால் பலம் உப்பும்போட்டு வேகவைத்துக் கடைசியிற்கொஞ்சங் கடுகு வெந்தயம் சீரகம் நெய்யில்வறுத்துப்போடவேண்டியது பித்தம்போம்.

மேற்சொல்லியதண்டுகளைச் சிறுகஅறுத்துத்தனியேகொஞ்சம் புளியங்காயை அம்மியிலாவது உரலிலாவதுதுவைத்து ரசத்தைப் பிழிந்துக்கொண்டு முன்அரிந்துவைத்திருந்த கீரையுடன்வேகவைத்துக்கொள்ளும் உப்பும்வெந்தயப்பொடியும்போட்டு ஒருகரண்டியில் நன்றாகக்கலக்கவுங் கொஞ்சங்கடுகெடுத்து சலம்விட்டரைத்துச்சேர்த்தால் உருசையாகவிருக்கும் ஆகிலும் கடைசியிற்கொஞ்சங் கடுகும் சீரகமும் நெய்யில்வறுத்துக்கூட்டவேண்டியது வாதபித்தம்போம்.

## தயிர்க்கறி.

இதற்குமுன்சொல்லியிருக்கிறபிரகாரம்தண்டுக்கீரையெடுத்தறுத்து ஒண்ணேமுக்கால் ஆழாக்குமோரிற்போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் வெந்தயப்பொடியுஞ்சேர்க்கவேண்டியது அதுநன்றாகவெந்தபின்பு கொஞ்சம்உப்புப்போட்டு பின்புகொஞ்சங் கடுகுசீரகம் இவைகளை நெய்யில்வறுத்துப்போடவேண்டியது அதிசகுளிர்ச்சியுண்டாம்.

## சாதாக்கறி.

தண்டுநீக்கியகீரையை முக்கால்அரிக்கால்ஆழாக்குசலத்தில்வேகவைததுப்பின்பு சலத்தைப்பிழிந்துவிட்டு அத்துடன்கொஞ்சம் அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டு பிற்பாடு உளுத்தம்பருப்பும் மூளகாயும் நெய்யில்வறுத்துப்போடவேண்டியது

## பச்சைப்பயறுசேர்ந்தகறி

மேற்சொல்லியவிதமாகக் கீரையை வேகவைத்து தனியேவேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டி பச்சைப்பயறுவது துவரம்பருப்பாவது அத்துடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம்அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டு பிற்பாடு உளுத்தம்பருப்பு கின்னுமுளகாய் இவைகளை தாளித்துப் போடவேண்டியது மயக்கம்போம்.

முருங்கைக்கீரைசாதாக்கறி

எட்டுபலம் முருங்கைக்கீரையெடுத்து கொஞ்சம்உப்புடன் வேகவைத்துப்பிழிந்துவிட்டு மறுபடியும் அதைச்சட்டிற்போட்டு அதின்பேரிற்கொஞ்சம் அரிசிமாவுந்தெளித்துக் கடைசியிற்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் ஒருகரண்டியில்வறுத்துப்போட்டு அடுப்பைநன்றாக யெரியச்செய்யவேண்டியது போகமுண்டாம்

அகத்திக்கீரைசாதாக்கறி

எட்டுபலம் அகத்திக்கீரையெடுத்துநன்றாகவேகவைத்துப்பிழிந்து சலத்தை வடித்துப்போட்டுப்பின்பு முக்காற்கரண்டி உப்புங்கொஞ்சம்அரிசிமாவுஞ்சேர்த்துக் கடைசியிற்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துப்போடவேண்டியது மருந்துமுறிவுசெய்யும்

பச்சைப்பயறுசேர்ந்தகறி.

எட்டுபலம்மேற்சொல்லிய கீரையெடுத்துவேகவைத்து -வ- ஆழாக்கு பச்சைப்பயறுபருப்பை அல்லதுதுவரம்பருப்பைதனியேவேகவைத்து அதிற்சேர்த்துபின்பு கொஞ்சம்அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டுமிற்பாடு கொஞ்சம்உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டியது பித்த அரோசிகம்போம்

எலிக்காதுக்கீரைசாதாக்கறி

எட்டுப்பலங்கீரையெடுத்து சிறுகஅரிந்து சலத்தில் வேகவைத்துப்பிழிந்துப்போட்டு உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதிற்சேர்த்து அதின்பேரில் அரிசிமாவும் உப்பும் தெளிக்கவேண்டியது கண்தெளிவுண்டாம்

பச்சைப்பயறுசேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியகீரையைச் சலத்தில் வேகவைத்திறுத்திவிட்டுப்பின்பு அதைநெய்யில்வறுத்துத்தனியே வேகவைத்திருந்த ஒருபலம் பச்சைப்பயறு அதிற்போட்டுஎட்டுபல வெந்தயக்கீரையைக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டுவேகவைத்துப்பிழிந்து இதையும் அதோடு சேர்த்துக்கொஞ்சம் அரிசிமாவுங்கலந்து உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துப்போடவேண்டியது வாதபித்தம்போம்

மேற்சொல்லியபடி கீரையைவேகவைத்து அதின்பேரிற்கொஞ்சம் அரிசிமாவைகொட்டி மேலும் ஒருகரண்டி வேகவைத்திருந்தபச்சைபயறும்போட்டு கொஞ்சம்உளுந்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் தாளித்துப்போடவேண்டியது.

காசலிக்கீரைபுளிப்புக்கீரை.

எட்டுப்பலம் சாசலிக்கீரையெடுத்து காம்புகளை நீக்கிப்போட்டு உழக்குபுதுசலத்தில் கீரையைவேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டு அதில்-கவ-பலம் புளிரசம்வார்த்து ஒருசிறியகரண்டியளவுஉப்பும் கொஞ்சம் முளகாய்ப்பொடியும் வெந்தயமும் இருபதுபச்சைமுளகாயும்போட்டுப்பின்பு கொஞ்சங்கடுகும் சீரகமும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது கொடியவாயுவுண்டாம்.

சாதாக்கறி.

இந்தக்கீரையில் கொஞ்சமெடுத்து காம்புகளைநீக்கிவிட்டுச் சிறுசாக அரிந்து ஒருசிறியகரண்டிஉப்புடனே வேகவைத்துச் சலத்தை பிழுத்துவிட்டுப போதுமானநெய்யில் அல்லது உருக்கு வெண்ணெயில் ஒருகரண்டிமிளகும கொஞ்சம்கிள்ளுமுளகாயும்வறுத்து அதன்மேற்போட்டுப்பின்பு ஒருசிறியகரண்டியளவு கரிமாப்பொடியும்போடவேண்டும் இதைச்சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும் பித்தம்போம்.

பருப்புசேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியபடியே இந்தக்கீரை வேகவைத்துத் தனியேவேகவைத்திருந்த ஒருசிறியகரண்டி துவரம்பருப்பு அல்லது பச்சைப்பயறு அதிற்சேர்த்துப்பினபு அதன்மேற்கறிமாற்றாளைத் தெளிக்கவேண்டியது வாயுவுபோம் பொருமலுண்டாம்.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லியபடி கீரையையரிந்து நன்றாகக்கழுவி ஒரு அகலவாயுள்ள வெண்கலபாத்திரத்தில் பத்துப்பலம் நெய்வார்த்து அதிற்கொஞ்சம்கிள்ளுமுளகாயும்ஒருசிரியகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும்போட்டுவறுத்து அதிற்கீரையைபபோட்டுச் சலஞ்சேர்க்காமல் எல்லாவற்றையும் நெய்யில்வேகவைக்கவேண்டும் அதிகபலமுண்டாம்.

### சிறுகீரைசாதாக்கறி.

பதினாறுபலம் கீரையெடுத்து வேரையுங்காம்புகளையும் நீக்கிவிட்டுக்கழுவி பத்துபலம்நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில்ஒரு கரண்டி உளுத்தம்பருப்புங் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்து அதிற்கீரையை போட்டுநன்றாகபக்குவமானபின்பு சாப்பிடவேண்டியது இது குளிர்ச்சியைதரும் மருந்துமுறிவுசெய்யும்.

### இலைக்கறி.

எட்டுப்பலம் இளங்கீரையெடுத்து உழக்குசலத்திற் வேகவைத்துசலத்தையிறுத்துவிட்டு அஞ்சுநிமிஷபரியந்தம் காற்றில்ஆறவைத்து நெய்யில் அரைபலம் அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்பும் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டியது சீதளபண்டமாம்.

### சீராளன்கறி.

உழக்குவறுத்தபச்சைப்பருப்பு சலம்விட்டு நெகிழஅரைத்து உண்டையாக்கி-ரு-பலம் உரித்தவெங்காயமும் -ரு- பச்சை முளகாயும் பொடியாயரிந்துபோதுமான உப்புபொடியும் மேற்படிஉண்டையிற்சேர்த்து பிசைந்து வில்லையாக்கி ஒருசட்டியில் அரைப்படிசலம்விட்டு வஸ்திரத்தால்வாய்கட்டியடுப்பேற்றி வஸ்திரத்தின் மீதுவைத்துக் கெட்டியாகிறவரைக்கும் வேகவைத்திறக்கி ஆறவைத்து ஒருஅங்குலப்பிரமாணந்துண்டுதுண்டுகளாகஅரிந்து அடுப்பேற்றிய வேறொரு பாத்திரத்தில் நெய்விட்டுச்சிவக்க வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு புசிக்க வெகுஉருசையாயிருக்கும்.

### சீராளனகுழம்புகறி.

மேல்விவரித்தபடி சீராளன்கறி சித்தப்படுத்திக்கொண்டு தகுந்தமுளகாயும் கொத்தமல்லிவிதையும் ஒருகரண்டியில்நெய்விட்டுவறுத்தெடுத்து சலம்விட்டரைத்து அதைத்தகுந்த புளி உப்புடன் கரைத்து ஒருபாத்திரத்தையடுப்பேற்றி நெய்விட்டு-ரு-பலம் உரித்தவெங்காயம் பலம்பூண்டுபோட்டுவறுத்துமேல் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கிற சீராளன்கறி வில்லைகளையும் குழம்பையும்விட்டுத் தாளித்துக்காய்ந்து சுண்டிவரும்போது தேங்காய்ப்பால்விட்டு சற்றுநேரத்தில்இரக்கிக்கொள்ளவும் வாயுவுசெய்யும் மிலிட்டேரிகள்பதார்த்தம்.

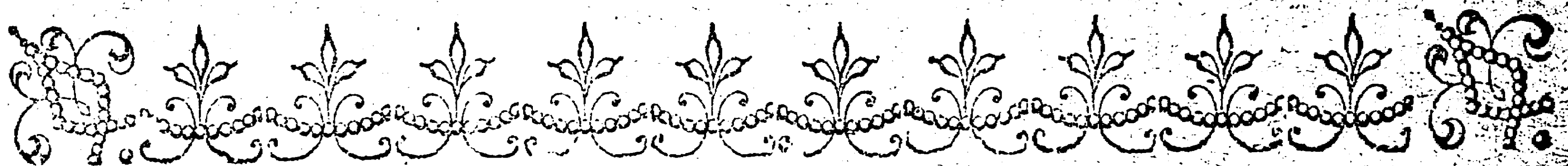
பகோடக்குழம்பு.

உழக்குக்கடலைப்பருப்பு ஊரவைத்தரைத்து மேற்சொல்லியவெங்காயம் பச்சைமிளகாய் உப்புச்சேர்த்துப்பிசைந்தொருவாணச்சட்டியையடுப்பேற்றி-ம்பலம் நெய்விட்டுக்காயும்போது மேற்படிபிசைந்த மாவை சிறுஉண்டைகளாகக் கிள்ளிவிட்டு சிவக்கவறுத்தெடுத்துமேல் விவரித்தபிரகாரம் குழம்புசித்தப்படுத்தி அதிற்பெயதுபக்குவப்படுத்தி யுபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியதுமலஞ்சழிபும்பசியுண்டாம்.

பால்கறி.

இரண்டுபடி எருமைப்பாலைக் காயவைத்துப் பொங்கிவரும்போது அதில்வுழக்குத்தயிர் விட்டுக்கலக்கிப்பால் முறிந்துவரும்போ தெடுத்துவுடனே ஒருவஸ்திரத்தில்விட்டு மூட்டையாக ஒருசயத்திலல் இறுககட்டிமேலே மூன்றுசாமம் தொங்கவிட்டுப்பின்பு மூட்டையைபவித்து வுண்டையையெடுத்து வில்லையாக அரிந்து மேற்சொல்லியவிதமாகச் சித்தப்படுத்திய குழம்பில்விட்டு பாகஞ்செய்து புசிக்கவேண்டியது போகமுண்டாம்.

கீரைவகைப்படலம்-முற்றிற்று.



பன்னிரெண்டாவது

## மிளகுநீர்வகைப்படலம்.

புளிமிளகுநீர்

கவ பலம்மிளகு அவ்வளவேதுவரம்பருப்பு கொஞ்சங்கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை ஒருகரண்டி நெய்யிலேவறுத்து அதை அம்மியில் நெகிழவரைத்து போதுமானபுதுசலத்திற்கலக்கிப் போதுமானவுப்பும் போட்டுப்பின்பு-கவ-பலம் புளியை யதிற்போட்டு மூன்றுகொதிவருகிறவரைக்கும் சாயவைத்துப்பின்பு கடுகுசீரகம்வெந்தயம் இவைகளை நெய்யில்வறுத்துப்போட வேண்டியது அரோசிகம்போம்.

வேறொருவிதம்

அரையேஅரிக்கால்பலம மிளகு அவ்வளவே துவரம்பருப்புநெய்யில்வறுத்து இவைகளை சலத்திற்கலக்கிப்பின்பு கொஞ்சம் வுப்பும் எலு

மிச்சம் பழரசமும்விட்டுக் காயவைக்க அது காய்ந்து கொண்டிருக்கும போதே சீரகம்கடுகுவெந்தயம் இவைகளை நெய்யில்வறுத்துப்போட்டு ஒருபிடிகறிவேப்பிலையும் சேர்க்கவேண்டியது வாசனைவேண்டுமானல் கொஞ்சம்முருங்கக்காயரிந்த துண்டுகளாவது விளாம்பழத்தி ஞேடு போடவேண்டியது எல்லாவிதமிளகுநீருக்கும் கொஞ்சங் கொத்தமல்லியிலையும்போடவேண்டும் இவைகஞ்சடபாகம்.

வேறொருவிதம்,

பேதுமானசுத்தசலத்தில் ஒருபலம் மிளகுபொடிபோட்டு ஆழாக்குதொவரம்பருப்புஞ்சேர்த்து ஒருசாமம்வேகவைத்துப் பின்புகொஞ்சம்புளிரசத்தோடு தருமான வுப்பும்பெய்து கடுகு சீரகம் இவ்ளுமுளகாய்இவைகளை நெய்யில்வறுத்துப்போடவேண்டும்,

மகராஷ்டமிளகுநீர்,

ஒருபலம்மிளகும்கொஞ்சம் தொவரம்பருப்பும்நெய்யில்வறுந்து அரைச்சிதருமானசலத்தில்போட்டு தருமானவுப்பும்பெய்து அஞ்சுநாழிகைபரியந்தம் காயவைக்க அதுகாஞ்சிக்கொண்டிருக்கும்போதே தனியேகொஞ்சம்சலத்தில் ஆழாக்குகடலையை வேகவைத்துசலத்தையிறுத்திப்போட்டு அதைமிளகுநீரில்சேர்த்து அஞ்சுநிமிஷம்வரையில் காயவைத்தபின்பு சீரகம் கடுகுகொத்தமல்லிவிதைகொஞ்சம்கறிவேப்பிலேஅஞ்சுநெல்லிடைபெருங்காயம் இவைகளைநெய்யில் தாளித்திறக்கிப்போடவும் மலம்போம்

மகராஷ்டமோர்க்குழம்பு

அரையேஅரிக்காலாழாக்கு புளித்தமோரெடுத்ததில் முக்காழாக்கு கடலைமாவு மூணுவீசம்பலம் வெந்தயப்பொடியும்அவ்வளவேஉப்புஇரண்டுதுண்டுகத்திரிக்காய் அல்லதுவெள்ளரிக்காய் ஆகியஇவைகளைப் போட்டுஎல்லாமொன்றாக மூன்றுகொதிவருகிறவரையில் காயவைத்த பின்பு கடுகுசீரகம் நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது அன்றியும் இரண்டு கொத்தமல்லி யிணுக்குகளையதில் அஞ்சு நிமிஷம் வரையில் ஊறபோட வேண்டியது குடுண்டாம

தெலுங்குமோர்க்குழம்பு

அரையேஅரிக்கால்பலம் அரிசியைசலத்தில் ஊறவைத்து அம்மியிலரைத்து அதைஒன்றைஆழாககுப்புளித்தமோரில் கலக்கிக்கொ

ஞ்சம் வெந்தயப்பொடியும் உப்பும் கொஞ்சம்வெள்ளரிக்காய்த் துண்டுகளும் போட்டு மூன்றுகொதிவருகிறவரைக்குங் காயவைத்துகடைசியில்அதின்மேற்சீரகம்கடுகுகிள்ளுமுளகாய் நெய்யில்வறுத்துப்போடவேண்டியது.

## வெந்தயமும்புளித்தயிருஞ் சேர்ந்தகுழம்பு.

வ-பலம் வெந்தயத்தூளை அரைசேர்தயிரிற்சேர்த்து ஐந்துநிமிஷம்வரையில் ஊறவைத்துக் கிள்ளுமுளகாய்கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளைநெய்யில்வறுத்துப்போட்டு நன்றாய்க்கலந்து விடவேண்டியது மத்தியானபோசனத்தில் இதைச்சாதத்துடன் சேர்த்துக்கொண்டு சாப்பிடலாம் மேகம்போம்.

## மகாராஷ்டசம்பா.

எட்டுப்பலம்புதுப்புளியெடுத்து சலத்திற்கரைத்து ஒருசட்டியில்வார்த்து முக்காலாழாக்குக்கடலையைசலத்தில் தனியே வேகவைத்து அத்துடன்சேர்த்து பிற்பாடு ௬௨ பலம் கத்திரிக்காயைத் துண்டுகளாக அரிந்து அதிற்போட்டுக்கொஞ்சம் வெந்தயம் அரிசிமா உப்பு இவைகளைச்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க்காயவைத்துக்கொஞ்சம் கடுகுசீரகம் கிள்ளுமுளகாய் பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில்வறுத்துப் போடவேண்டும் இதுநல்லஉரிசையாக விருக்கும்.

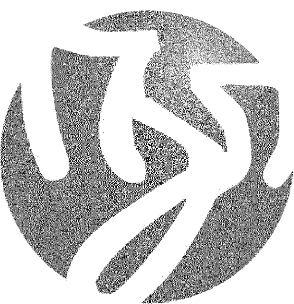
## சீயக்காயிலைமிளகுநீர்.

காலேஅரிக்கால்பலம் மிளகும் அவ்வளவே துவரம்பருப்பும் நாலுகிள்ளுமுளகாயுங் கொஞ்சங்கறிவேப்பிலையும் எடுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாயரைத்து இரண்டுபடிசலத்திற் கலக்கிக்காயவைத்துப் பிற்பாடு இரண்டுபலஞ் சீயக்காயிலையை அதிற்போட்டு மறுபடியும் மூன்றுகொதிவருகிறவரையில் காயவைத்துப்பின்பு வெந்தயம்சீரகம் கடுகுஇவைகளைநெய்யில்வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டியதுபித்தம்போம்.

## மாங்காய்மிளகுநீர்

பாதிபழுத்த-ா-மாங்காயெடுத்துத் தோலைச்சீவி ஒவ்வொன்றை நாலாக அறுத்துவெய்யலிற்காயவைத்துப்பிற்பாடு நிழலில்வைத்திருக்கவேண்டியது அல்லது அவைகளைக்கயற்றிற்கோர்த்து ஒருபட்சம





வரையில் தொங்கவைத்துப்பின்புஒருநாள்பரியந்தம் வெய்யலிற்காய வைத்தெடுத்து ஒருபானையில் பத்திரப்படுத்த வேண்டியது பிற்பாடு இரண்டுபலம் மாங்காய்வற்றலெடுத்து ஒருபடி ஊற்றுநீரில்ஊறவை த்துகாலேஅரிக்கால் பலம்மிளகும் அவ்வளவேஉளுந்தம்பருப்பும் ஐ ந்துகிள்ளுமுளகாயும் நெய்யில்வறுத்துக்கொண்டு நன்றாக அரைத்து மாங்காய்சலத்திற்கலக்கி யெல்லாவற்றையும் மூன்றுகொதிவருகிறவ வரையில் காயவைத்துப்பிற்பாடுவெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலைநெய்யி ல்வறுத்து ஐந்துநெல்லடை பெருங்காயத்துடன் சேர்க்க வேண்டிய து சுடுகையோடுசாப்பிடவும் இதைப்புசித்தால் பித்தம் நீங்கும்

வள்ளிக்கிழங்கு மோர்க்குழம்பு.

ஒருபடிஅல்லது இரண்டுபடிமோரெடுத்துஅதில்ஐந்துபலம் அ ரிசிமாவும்-வ-பலம்வெந்தயமும் அரைபலம் அழுக்குவாங்கியஉப்பும் எட்டுப்பலம் விருத்தமாக அறுத்த வள்ளிக்கிழங்கும்சேர்த்துஇரண் டரைநாழிகைவரையில் அல்லது மூன்றுகொதிவருகிறவரையில் வே கவைத்துப்பின்புபத்து நெல்லடை பெருங்காயம்-வ-பலம் கறிவேப் பிலை கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் உருக்குவெண்ணெயிலாவதுவறுத் துப்போடவேண்டியது வாயுவுபதார்த்தம்.

கூட்டுக்கறிகள்.

கடலைப்பருப்புசேர்ந்த வள்ளிக்கிழங்கு கூட்டுக்கறி

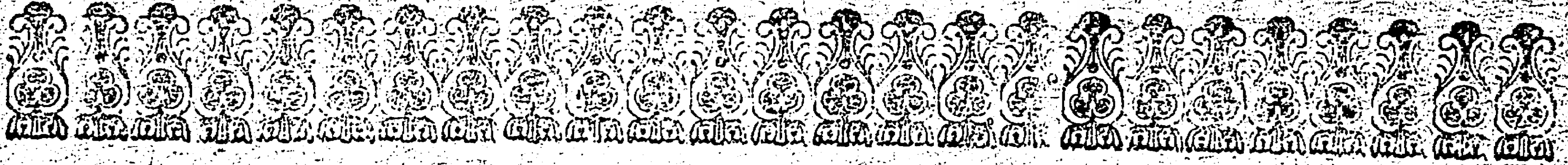
உழக்குகடலைப்பருப்பு வேகவைத்துப்பத்துவள்ளிக்கிழங்கை பொடியாயறிந்து வெந்தபருப்புடன் கொஞ்சம் உப்போடு சேர்த்துக் கிழங்குவெந்தபிறகு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டு சு கிள்ளுமுளகாயு ம் உளுத்தம்பருப்பு கடுகுசீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளை வாசனைவரத்தாளித்துக் கொட்டிக்கொஞ்சம் தேங்காப்பூவுஞ்சேர்த்து க் கரண்டியால்கலக்கி இறக்கிவிடவும்.

| | |
|---|---|
| கத்தரிக்காய் | வாழைக்காய் |
| புடலங்காய் | சுரைக்காய் |
| பீர்க்கங்காய் | வெள்ளரிக்காய் |
| கீரைத்தண்டு | கூட்டுக்கறிகள் |
| வாழைத்தண்டு | |

இவைகளைத் தனித்தனியே மேல்விவரித்த விதமாகவே செய்து கொள்ளவேண்டியது.

பசைப்பயறுசேர்த்த கூட்டுகறிகளும் இவ்விதமாகவேசெய்து கொள்ளவேண்டியது,

மிளகுநீர்வகைப்படலம்-முற்றிற்று.



பதிமூன்றாவது.

சட்ணிசாதபஜ்ஜிவகைப்படலம்

அப்போதைக்கப்போது செய்துபுசிக்கிற நானுவித கறிகளும்து வையல் அல்லது சட்ணிகளும்.

கத்தரிக்காய்வறல்.

இருபதுநீண்ட கறுப்புக்கத்தரிக்காய்களை ஒவ்வொன்றுய்காம்புடன்நாலாகப்பிளந்த இரண்டுபலம் உளுத்தம்பருப்பு ஒருபலங்கிள்ளுமுள்காய் இவைகளைநாலுபலம் நெய்யில்அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்தப்பத்து நெல்லெடைபெருங்காயம்கொஞ்சங்கறிவேப்பிலையோடுஅம்மியின்மீது நேத்தியாய்பொடிசெய்து வெந்தயத்தூளுடன்கலந்துபின்பிதைக கத்தரிக்காய்பிளப்பில்வைத்து மறுபடியுமஒரு அகலசட்டியில் இரண்டுபலம்நெய்விட்டு அதிற்கத்தரிக்காயை வறுக்கவேண்டியது வறுத்தபின்புவேறொருபாத்திரத்தில்வைத்து நான்குபலம் நல்லப்புளியைபோதுமானசலத்திற்கரைத்து மேற்படிசட்டியில்வார்த்து அத்துடன்கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயத்தூளுஞ்சேர்த்துஐந்துநிமிஷவ்ஙாக்குங் கொதிக்கவைத்துப்பின்புவறுத்தகத்திரிக்காயை அதிற்போட்டுப்பின்பு அதையெடுத்து பத்திரமாய் உலாந்தபாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும் இதைமூன்று அல்லது நான்குதினத்துக்குவைத்துக்கொள்ளலாம்.

கத்தரிக்காய்சாதாபஜ்ஜி,

நாலுகத்தரிக்காயை நெருப்பில்சுட்டுத் தோலைப்போக்கி ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் கொஞ்சம்கிள்ளுமுளகாயும் ஒருகரண்டியில் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு அதைக்கொஞ்சம் உப்புடன் காயில்சேர்த்துகையால்பிசைந்துவிடவும்.

புளிசட்ணி,

கத்தரிக்காயை அடுதேபிறகாரம் சுட்டுத்தோலையுரித்துப்பின்புஒருசிண்ணத்தில் அல்லது ஒருபாத்திரத்திற் கொஞ்சம்புளிகரைத்து அதிற்கொஞ்சம்லவணஞ்சேர்த்துக் காய்களைப்பிசைந்து கொஞ்சம்கிள்ளு முளகாய் கருடு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளைநெய்யில் வறுத்து அத்துடன்சேர்க்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

கத்தரிக்காய்களைச் சுட்டுத்தோலையுரித்துப்போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு பெருங்காயம் கிள்ளுமுளகாய்இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதுக்குத்தகுந்த உப்புஞ்சேர்த்துப் பிசைந்துவிடவேண்டியது.

புடலங்காய்பஜ்ஜி.

இரண்டுபுடலங்காய்களை விருத்ததுண்டுகள்ாகஅறுத்துஅதைஒருபலம்நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் வருத்து ஒருபலம் புளிரசம் அதில்வார்த்துக்கொஞ்சம் உப்புசேர்த்து பின்புகிள்ளுமுளகாய கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளைநெய்யில்வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டும்,

இரண்டுபுடலங்காய்களை விருத்தமாகத்தரித்துநெய்யில்வறுத்து அரையேஅரிக்கால்பலம்புளிரசத்துடன்சேற்துக்கொஞ்சம்உப்புபோட்டு அத்துடன்கொஞ்சம் முளகாய்கடுகுசீரகம் இவைகளைநெய்யில்வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டியது,

பாகற்காய்புளிசட்ணி,

இரண்டுநீண்டபாகற்காய்களை சின்னதுண்டுகளாகஅரிந்துஒரு அகலசட்டியில்நெய்விடாமல் நன்றுய்வறுத்து அதில்தகுமான புளிரசமவிட்டுஉப்புபோட்டு கொஞ்சம்வெந்தயத்தூள்கடுகுசீரகம்சிள்ளுமுளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளைநெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்

வேறொருவிதம்,

இரண்டுபாகற்காய்களை தனித்தனியிரண்டு அல்லது நான்குதுண்டுகளாக அறுத்துநெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில்வறுத்து அதிற்புளியம்பழம் ரசத்தோடு உப்புஞ்சேர்த்துப்பின்பு கடுகுசீரகம்கறிவேப்பிலை இவைகளைநெய்யிய்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

பிறியாணிசட்ணி,

தோல்போக்கியஇஞ்சிவறுத்தக்கடலைபருப்புஒவ்வொன்று பலம்க)உரித்தவெள்ளப்பூண்டுபுதீனுஇலைவகைஒன்றுக்குபலம்அரைகொ

ப்பரைத்தேங்காய்பலம் இரண்டரைபலம் -கசகசாவெங்காயந்தனித்த னிபலம்-உ-கொத்தமல்லிவிதைபலம்-முக்கால்-வடிக்கட்டியதயிர்பல ம்-ரு-பச்சைமுளகாய்பலம் கய-இவற்றுள்முளகாயையும் உரித்தவெ ண்காயத்தையும் மெல்லியதாக அரிந்தும்தயிர்தவிரமற்றவஸ்துக்களை வெவ்வேறாகஅரைத்தும் எல்லாச்சம்பாரங்களையும் ஒருஏனத்தில்போ ட்டு-உ-பலம்உப்பைப்பொடிசெய்துதூவிஒன்றாகபிசைந்துபோதுமா னஎலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு மறுபடியும் பிசைந்து புலவு முதலிய சாதங்களுக்குபயோகப் படுத்துக

மற்றொருவகைச்சட்னி,

புதினாத்தழைகசகசா இரண்டும் ஒவ்வொருபலம் கொப்பறைத் தேங்காய்-பலம்-ஒண்ணரைபலம்இஞ்சி ரூபாயெடை-வ-வெள்ளப்பூ ண்டுபலம்-வ-பச்சைமுளகாய் -ார-அ- இவைகளையெல்லா முன்போல வே யரைத்துவழித்தெடுத்து ஒருஏனத்தில் முக்கால்பலம் உப்பைப் பொடிசெய்து அதிற்சேர்த்துத்தகுந்த எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டும் பிசைந்துஉபயோகித்துக்கொள்க,

இதுவுமது,

கொத்தமல்லித்தழைபலம்-உ-கொப்பறைத்தேங்காய்கசகசாஇர ண்டும் சரியெடையாகப்பலம்-அரை-எல்லாவற்றையும் ஒருமிக்க அ ரைத்துஎடுத்துக்கொண்டு முக்கால்பலம் உப்பைபொடிசெய்து தக்க அளவு எலுமிச்சம்பழரசத்தோடு சேர்த்துப்பிசைந்துகொள்க,

இதுவுமது.

சீவியஇஞ்சிபலம் -உ- புதினாத்தழைரூபாயெடை-க-கொத்தமல் லித்தழைரூபாயெடை-எ-பச்சைமுளகாய்கசகசா கொப்பறைத்தேங் காய்வகைக்கு ரூபாயெடை-உ-பொடிசெய்தஉப்பு உரித்தவெண்காய ம் தனித்தனிரூபாயெடை மூன்றரை-இவைகளையெல்லாம் ஒன்றாய ரைத்து முந்திரிகைக்காடி கருப்புக்காடி இம்மூன்றுள்போதுமானம ட்டும் விட்டுப்பிசைந்துகொள்க,

இதுவுமது,

கறிவேப்பிலை தோலாயெடை உ-இஞ்சி கொப்பறைத்தேங்காய் கசகசா வெண்காயம்வகை ஒன்றுக்கு தோலாயெடை -க- வெள்ளைப்

பூண்டுதோலாயெடை- அரைபச்சமுளகாய் பதினெட்டுஇவைகள்யெல்லாம்ஒன்றாகஅரைத்துட் பொடிசெய்த உப்புதோலாயெடை மூனுசேர்த்து யெலுமிச்சம்பழச்சாருவது மேற்படிகாடியாவது புளிமாதளம்பழச் சாருவதுவிட்டுப்பிசைந்து உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்ச்சட்ணி.

பதினஞ்சு நெல்லிக்காய்கள் அடுப்புக்கும்பியில் புழுக்கவைத்துயெடுத்துஅறியபின்விரைகள்போக்கிஅதனோடு கொத்தமல்லித்தழைகொப்பரைத்தேங்காய்வகைக்கு ரூபாயெடை -௧- உப்புரூபாயெடை -௨- வெள்ளப்பூண்டுவெங்காயம் ஒவ்வொன்றும் ரூபாயெடை அரைபச்சமுளகாய்-௰௨-இவற்றை ஒன்றாக அரைத்து மேற்சொல்லிய மூவகைப்புளிப்புகளி லொன்றைவார்த்துப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்க

மற்றொருவகை.

நெல்லிக்காய்-௰௨-அல்லது-௰௫-எடுத்துமுன்சொன்னபடிபக்குவஞ்செய்து-௨-ரூபாயெடைவுப்பு-௧- ரூபாயெடை கொத்தமல்லித் தழை வகைவொன்றுக்கு-அரைதோலாயெடை புதீனாஇலை கொப்பரைத்தேங்காய்-௳-தோலாயெடை கசகசா எல்லாவற்றையுமஒன்றாக அரைத்து மேற்படிபுளிப்புமூன்றில்வொன்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

கத்தரிக்காய்சட்ணி.

௩-கத்திரிக்காயை அடுப்புக்கும்பில் புழுங்கவைத்து யெடுத்துநீரிற்கழுவி மேல்தோலுரித்துஒருஏனத்தில்வைத்துக்கொண்டு பச்சைமுளகாய்-௰-உப்புதோலாயெடை-௫- கொத்தமல்லித்தழை தோலாயெடை-௩-வெங்காயம்தோலாயெடை-௨-வெள்ளப்பூண்டுதோலாயெடை -௧- இவைகளைச்சேர்த்தரைத்து மேற்படிபுளிப்புமூன்றில் ஒன்றைவார்த்துப்பிசைந்து புசிக்கவேண்டும்.

நெல்லிக்காயும் பிரண்டையுஞ்சேர்ந்தசட்ணி

பதினைந்து நெல்லிக்காய்கள் முன்சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திசரியெடைப் பிரண்டையை நீரில்கால்மணிவரையில் வேவித்துயெ

டுத்து நீரைத்துடைத்துவிட்டு இவ்விரண்டையும் மூனுதோலாவெடைவுப்பையும பதினேந்துபச்சைமுளகாய்கள் இரண்டுதோலாவெடைக் கொப்பறைத்தேங்காயும்-க-தோலாவெடைக் கொத்தமல்லித்தழையும் வகையொன்றுக்கு-அறைதோளா வெடைக்கசகசா வெள்ளப்பூண்டு வெங்காயம் நன்றாயரைத்து ஒருஏனத்தில்வைத்து மேலே சொல்லிய புளிப்புகளில் ஒன்றைச்சேர்த்துப்பிசைந்து போசனத்தில் வைத்துக்கொள்க.

### மேற்படிதாளித்தசட்ணி

மேற்கூறிய அளவுநெல்லிக்காய் பிரண்டைகள் பக்குவப்படுத்தி அந்தப்படியே சம்பாரங்களைரைத்துச்சேர்த்து புளிப்புமூன்றில் இஷ்டமானதொன்றைவார்த்துத் தாளிதஞ்செய்துவைத்துக்கொள்க.

### மாதுளம்பூவும் நெல்லிக்காயுஞ்சேர்ந்த சட்ணி.

மாதுளம்பூ-உ-அதற்குச்சரியெடை நெல்லிக்காய் இவற்றில் பூவைஅடுப்பின்மேல் சட்டிவைத்து அதில் இளம்பதமாகவறுத்து காயைமுன்போலவே பக்குவப்படுத்தி இவ்விரண்டையும் வுப்புதோலாவெடைமூணேமுக்கால் பச்சைமுளகாய் இறவத்திஒண்ணு கறிவேப்பிலேதோலாவெடை அறை கொப்பரைத்தேங்காய் கொத்தமல்லித்தழைபுதினா இஞ்சிவொவ்வொன்றும்தோலாவெடை-க-வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம்வகைவொன்றுக்குதோலாவெடைஅறைஇவைகள்வொன்றாகவேஅரைத்துவொருஏனத்தில்இரண்டொரண்டி நெய்வார்த்துஅது காய்ந்துவரும்பக்குவத்தில்அதிற்போட்டுத்தாளித்துவுபயோகப்படுத்திக் கொள்க

### புளிமாதுளம்பிஞ்சுச்சட்ணி

புளிமாதுளம்பிஞ்சுகளில்-எ-அல்லது-அ-சிறியவைகளாகக்கொண்டுவந்து அவற்றின் முகங்களையும் காம்புகளையும் அறுத்தெறிந்து அப்பிஞ்சையும் பச்சை முளகாய்பதினொன்றையும் கொத்தமல்லியிலை புதினாத்தழை இரண்டும் வொவ்வொருதுட்டெடை சீவியகொப்பறைத்தேங்காய்த்துட்டெடை-ந-கசகசா தோலாவெடை- அறை தோல்போக்கிய இஞ்சிரூபாயெடை-க-வெள்ளைப்பூண்டும் தோலாவெடை-உ-இவற்றோடு சிறிதும் நீர்விடாமல்எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு

அரைத்து தகுந்தவுப்புப்பொடிசேர்த்து மேற்படி பழச்சாறுமதுபடியும் விட்டுக்கெட்டியாகவே பிசைந்து எழு எட்டுநாள் வரையில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம் இந்தச்சட்ணி இரண்டுமூன்றுநாளைக்குப்பின் அதிகருசிகரமாயிருக்கும

மாங்காய்ச்சட்ணி.

மறத்திலின்றும் இறக்கிய-௱-மாங்காய்களை ஆற்றுக்கால்நீரில் கொட்டி எடுத்துத்துடைத்துக் கூர்மையான சூரியால் மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு ஒவ்வொரு காயாகக் கையில்வைத்துக்கொண்டு அரிந்து கடலைப்பிரமாணத்துண்டுகளாக அறுத்துக்கொட்டைகளை எறிந்துவிடவேண்டும் செத்தைமண் இல்லாமல் ஆய்ந்தஇரண்டரைபடி உப்பை வெய்யில்-௨-மணிநேரம்காயவைத்துப்பொடிசெய்து-௮-பலம்முளகாய் ௨-பலம்மிளகு-௩-பலமகடுகு நான்குபலம்சீரகம்வெந்தயம்நாலரை பலம் மஞ்சள்ஒவ்வொருபலம்சாதிக்காய்சாதிபத்திரிஏலக்காய்-வ-பலம் இலவங்கம்அரைபலம்குங்குமப்பூமஞ்சள்தவிரமற்றயாவற்றையும் தனித்தனியாகநெய்யில்வறுத்துஇவற்றையும்மஞ்சளோடு கூடப்பொடிசெய்துஎண்ணைகால்அரிக்கால்வீசைகூறெண்ணெயில் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்படிமாங்காய்ச் சிறுதுண்டுகளை அதனோடுசேர்த்துக்கிளறி அகலவாய்ப்பாத்திரத்தில் அரைபடிநெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்துக்காய்ந்து வரும்பக்குவத்தில்-௨-பலம் வெள்ளைப்பூண்டையும் வகைக்கு ஒன்றரைபலம் சீரகம் வெந்தயங்களையும்-௨-பிடிக்கறிவேப்பிலையும்போட்டு சிவந்துவரும்போது மேலேகிளறிவைத்திருப்பதை அதிலே எடுத்துக்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க்கிளறி முடித்தாளித்து புகையடங்கினபின்பு தகுமானசாடியில் சேர்த்து சீலையால்வாயைக்கட்டி மூடியால் மூடி - ௮ - நாள்வெய்யிலில்வைத்து அதன்மேல் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் பிற்பாடு ஒருபட்சத்துக்கொருநாள் வெய்யலில் வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும்.

விளாங்காய்ச்சட்ணி.

விளாங்காய்களின்மேலோட்டையும் உள்விதைகளையும் நீக்கிமற்றபாகத்தில் இரண்டுபலம்நிறுத்தெடுத்து அதனோடுபத்துப்பச்சைமுளகாயையும் வகைபொன்றுக்குஒருரூபாயெடையாகக்கொத்தமல்லியிலையையும்புதினாத்தழையையும் சீவியஇஞ்சியும் ஒவ்வொன்றும் அரைரூபாயெடையாகக் கசகசாவையும் வறுத்தகடலையும் ஒன்றரை ரூ

ரூபாயெடைச் சிவியநொப்பறைத் தேங்காயையும் இரண்டுரூபாயெடை உரித்தவெள்ளைப்பூண்டையும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு நன்ருயரைத்துப்பின்பு தகுந்த உப்புப்பொடிசேர்த்துமறுபடியும் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு இறுகப்பிசைந்து ஒரு ஏனத்தில்வைத்துக்கொண்டு உபயோகம்படுத்திக்கொள்ளலாம்,

சட்ணிகளைச்சிலநாள்வரையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்ருல் மேற்படிபழச்சாறுவிட்டே அரைத்துப்பிசையவேண்டும்.

முள்ளங்கிழங்குபாகர்பிஞ்சு பண்டைப்பிஞ்சு அவரைப்பிஞ்சுமுதலானவைகளில் கிழங்கைவெதுப்பாமலும் பிஞ்சுகளைவெதுப்பியும் மேலேசொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப்போசனத்துக்குபயோகப்படுத்திக்கொள்க,

நார்த்தங்காய்புளிகொஜ்சு,

இரண்டுநார்த்தங்காய்களைச் சிறியதுண்டுகளாக அரிந்துஒருஅலச்சட்டியையடுப்பேற்றி ஒன்றரைபலம்நெய்விட்டு அதைப்பெய்து சிவக்கவறுத்து ஒன்றரைபலம் புளிகரைத்துவிட்டு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டுஅரிந்தபச்சைமுளகாய் அல்லது உலர்ந்தமுளகாய்உளுத்தம்பருப்புகடுகுவெந்தயம் சீரகம் பெருங்காயம் கறிவேப்பிலைஇவைகளைத்தாளித்துஅதிற்கொட்டி-௫-பலம் வெல்லம்போட்டுச் சுண்டக்காய்ந்தபின்னிறக்கிக் கொள்ளவும்,

இச்சிலிக்காய் எலுமிச்சங்காய்ப்புளிகொஜ்சுகளும் மேல்விதித்த விதமாகவேசெய்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

உளுந்துவடைபச்சடி

பத்துஉளுந்துவடை சுட்டுக்கொண்டு-௫- பலம்புளி-௫-பலம்வெல்லம் இவ்விரண்டையுங்கொஞ்சம்சலம்விட்டுக்கரைத்துவைத்துஒருகரண்டியில்நெய்விட்டு உளுத்தம்பருப்பு கடுகுசீரகம் வெந்தயம் பெருங்காயம் இவைகளைத்தாளித்துப் புளிரசத்திற்கொட்டி வடைகளைப்பொடிகளாகஅரிந்துமேற்படிபுளிரசத்திற்பெய்துகலந்து விடவேண்டியதுவாயுவுண்டாம்.

மாங்காய்ப்பச்சடி,

மேல்விவரித்தவிதமாகப்புளிரசஞ்சித்தஞ்செய்து மாங்காய்களை தோல்சீவிப்பொடியாக அரிந்து அதிற்சேர்த்துவிடவேண்டியது பித்த அரோசிகம்போம்,

வெள்ளரிக்காய்ப்பச்சடி,

மாங்காய்க்குச்சொல்லியவிதிப்படிசெய்துநுகரவேண்டியது நீர்ப்பண்டம் சலிப்பு.

துவரம்பருப்புதுவையல்,

அரை ஆழாக்குதுவரம்பருப்பைப்பத்து கிள்ளுமுளகாயுடனொருகரண்டியில் நெய்சேர்த்து வறுத்துக்கொண்டுஅதனோடு போதுமானஉப்புகலந்து சலம்விட்டு நெகிழஅரைத்து அதைச்சாதத்துடன்பிசைந்துசாப்பிடவேண்டும்,

துவரம்பருப்புப்புளித்துவையல்

அவ்வளவேதுவரம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில்வறுத்துக்கொட்டையெடுத்து காலேமாகாணிபலம்புளியும் போதுமானஉப்புடன் மேற்சொல்லியபடி அரைக்கவேண்டும் அரோசிகம்போம்,

உளுத்தம்பருப்புச்சர்தாத்துவையல்.

அரைஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்பைநெய்யில் அல்லதுஉருக்குவெண்ணெய்யில் வறுத்துத்துக்கொண்டு அத்துடன்வறுத்தபத்துமுளகாயும் உப்புஞ்சேர்த்துநெகிழ அரைத்துச்சாதத்துடன் சேர்த்துச்சாப்பிடவேண்டியது.

இந்தப்பிரகாரம் துவரம்பருப்புத் துவையலுஞ் செய்யலாம்

வேறொருவிதம்.

மேற்சொல்லிய அவ்வளவே உளுத்தம் பருப்பைத்தனியேவறுத்துச்சலம்விட்டுநெகிழஅரைத்துப்பின்பு அதில் காலேமாகாணிபலம்புளியம்பழரசமும் தகுந்தஉப்பும் வறுத்தகறிவேப்பிலையும்மூன்றுநெல்லெடைப் பெருங்காயமுங்கலந்து பின்னுஞ் சற்றரைக்கவேண்டும்,

பச்சைப்பயறு சாதாத்துவையல்.

வ-ஆழாக்குபச்சைப்பயறு பத்துகிள்ளு முளகாய் ஒரு நெல்லைப்பெருங்காயம் ஆகியஇவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதைப்போதுமான உப்புடன்சலத்தில் அரைத்துக்கொண்டு நெல்லிசு சாதத்துடன் சாப்பிடவேண்டும்.

பச்சைப்பயறுபுளித்துவையல்.

அரைஆழாக்குபச்சைப்பயறும் இருபதுமுளகாயும்நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு அதிற்கொஞ்சம் புளிரசமும் உப்புங் கறிவேப்பிலையும் பெய்து எல்லாவற்றையும் நன்றுயரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதுபழஞ்சாதத்துக்குபயோகமாகும்

கொள்சேர்ந்த சாதாத்துவையல்

அரைஆழாக்குக்கொள்ளும் பத்துமுளகாயும் நெய்யில்வறுத்துக்கொண்டுகொஞ்சம் உப்பைச்சேர்த்துச் சலம்விட்டரைத்துப் பழஞ்சாதத்திற் குபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது

கொள்சேர்ந்தசாதாபுளித்துவையல்

ஆழாக்குக்கொள்ளும் கொஞ்சம்முளகாயும் நெய்யில்வறுத்து அதிற் கொஞ்சம் உப்பும் புளியுஞ்சேர்த்துச்சலம்விட்டு நன்றுயரைத்துக் கொள்ளவேண்டு இதுசிறுபிள்ளைகளுக்கும ஸ்ரீகளுக்குமுபயோகமாகும்மருந்துமுறிவாம்

சேப்பங்கிழங்குசாதாத்துவையல்

இரண்டுபலம்சேப்பங்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலையுரித்துவிட்டுஅதில்ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும்முளகாயும்சேர்த்து நெய்யில்வறுத்து எல்லாவற்றையும் தகுந்தஉப்புடன்சலம்விட்டு அரைத்துக்கொள்ளவேண்டும்

சேப்பங்கிழங்குநெய்த்துவையல்

பெரியகிழங்காயிருந்தால் அதைச் சின்னத்துண்டுகளாக அரிந்துஅகலமாயிருக்கிறஒருபாத்திரத்தில்இரண்டுபலம்நெய்விட்டுப்பத்துமுளகா உளுத்தம்பருப்பு ஆகியஇவைகளுடன்வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம்உப்புபுளிசேர்த்துச்சலம்விடாமல்எல்லாவற்றையும்ஒன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவேண்டும் வாதபித்தம்போம்

கருணைக்கிழங்குசாதாரெய்த்துவையல்

ஒருவெள்ளைசாதிகருணைக்கிழங்கை அனேகதுண்டுகளாக அரிந்துகொண்டு அவைகளைப்போதுமானநெய்யில் உளுத்தம்பருப்புமுளகாய் புளிகறிவேப்பிலை இவைகளுடன் வறுத்துக்கொண்டு அவைகளோடுகொஞ்சம் உப்புபோட்டுசலமில்லாமல்கெட்டிஅரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கருணைக்கிழங்குசாதாத்துவையல்

ஒருபலம்கருணைக்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலையெடுத்துவிட்டு ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில்வறுத்து உப்புடன் மிகவும்கெட்டி அரைத்துவெந்தகிழங்குடன்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் மறுபடியும்மெதுவாயரைத்து எந்தப்பாத்திரத்திலாவது வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இதுஇராபோசனத்துக்குதவும்

கருணைக்கிழங்குபுளித்துவையல்

கிழங்குநெருப்பில் சுட்டுத்தோலையுரித்து-வ-ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்பும் கொஞ்சம் முளகாயும் நெய்யில்வறுத்துக்கொஞ்சம்உப்பும்புளியுஞ்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்துக் கொண்டு இராப்போஜனத்துக்கு வழங்கிக்கொள்ளலாம்

வாழைக்காய்த்துவையல்

நான்கு அல்லது ஐந்துவாழைக்காய்களை நெருப்பிற்சுட்டுத்தோலைவாங்கி-வ-ஆழாக்குஉளுத்தம்பருப்புங்கொஞ்சம் முளகாயும்நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும்முதல் அரைத்துப் பின்பு இவைகளைவாழைக்காயுடன் சேர்த்துமறுபடியுங்கொஞ்சம்உப்புசேர்த்து அரைக்கவேண்டும்

வாழைக்காய்ப்புளித்துவையல்

வாழைக்காய்களை நெருப்பிற்சுட்டுத் தோலைச்சீவிஇரண்டுதுண்டுகளாகஅறுத்து அரையேஅறிக்காபலம் புளிகொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு முளகாய் ஆகியஇவைகளை நெய்யில்வறுத்துக்கொஞ்சம் உப்புடன் அரைத்துச்சுட்டவாழைக்காய்களுடன்சேர்த்து மறுபடியும் அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு இராப்போஜனத்துக்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் வாயுவுண்டாம்

வாழைத்தண்டு

வாழைத்தண்டைவில்லைவில்லையாக அறுத்துக்கொண்டு பின்புசிறிதுண்டுகளாக அரிந்துதோலைச்சீவிகல்லுரலில் அடித்துக்கொண்டுபிய

ன்புநல்லசலத்திற்கழுவி அதில்நான்கு அல்லதுஎட்டுப்பலம்புளித்த தயிருங்கொஞ்சம்உப்பும் வெந்தயத்தூளுஞ்சேர்த்து அதோடு கடுகு சீரகம் முளகாய்ஆகிய இவைகளை நெய்யில்வறுத்துப்போடவேண்டி யது நீறிறங்கும்.

வேறொருவிதம்.

மேல்விதித்தபடிதண்டை அறுத்து இடித்து கழுவிப்பின்பு அதிற்புளிரசம்விட்டு மேலுங்கொஞ்சம் உப்பும்வெந்தயத்தூளும் வறுத்தகடுகுஞ் சீரகமும் சேர்க்கவேண்டியது.

வாழைப்பூசாதாத்துவையல்.

வாழைப்பூவிலிருக்கிற நரம்பையெடுத்துவிட்டு பூவை மெல்லி சாகஅரிந்து கொஞ்சம் உப்புசேர்த்திடித்து அதைக்கழுவிக்காற்றில் சிலநிமிஷவரைக்கும் ஆறவைத்துப்பின்பு உளுந்துமுளகாய் இவைக ளைநெய்யில்வறுத்து அதிற்சேர்த்துக்கொஞ்சம் உப்புபோட்டு கொஞ் சம்சலம்விட்டு யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாகஅரைத்துக்கொள்ள வே ண்டும் சீதம்போம்.

புளியம்பிஞ்சுதுவையல்.

கால்அல்லது அரைசேர் புளியம்பிஞ்சைகொஞ்சம் உப்புப்போ ட்டு அம்மியில்அரைத்துப்பின்பு ஒருகரண்டியில்நெய்விட்டு கொஞ்சம் முளகாய் கடுகுகறிவேப்பிலை இவைகளைவறுத்து அதனோடுசேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

புளியங்காயும்வாழைக்கட்டையும் சேர்ந்தபச்சடி.

மேற்சொல்லிய அவ்வளவுபுளியம்பிஞ்சோடு கொஞ்சம் பச்சை முளகாயும் மஞ்சற்றூளும் உப்புஞ்சேர்த்து அரைத்துஅதை ஒருபாத்திரத்திற்போட்டு வாழைத்தண்டை அல்லதுவாழைக்கட்டையைச் சிறுகஅறுத்து அதை உரலில் உறுப்பிவேண்டியமட்டும் குளிர்ந்தசலத்தில் கழுவிப்பின்பு அரைத்தபுளியம்பிஞ்சுடன் அதைச் சேர்த்து கொஞ்சங் கடுகுசீரகம் கொஞ்சமுளகாய் ஆகியஇவைகளை நெய்யில்வறுத்து ஒன்றாகக்கலந்து கொள்ள வேண்டும் இதை ஒருவாரத்துக்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இதுருசியாகவிருக்கும் சைத்தியபண்டம்

வாழைப்பூப்புளித்துவையல்

மேற்சொல்லியபடி வாழைப்பூவைசித்தப்படுத்தி உளுத்தம்பருப்பு

கின்னுமுளகாய் பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம்உப்புபுளிரசங்கலந்து யெல்லாவற்றையும் நன்றுயரைத்துப் பகற்போசனத்துக்கு அல்லது இராபோசனத்துக்கு வழங்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

வாழைப்பழபச்சடி.

புளிஉப்புமஞ்சற்றூள் வறுத்தகடுகுசீரகம்இவைகளைச்சேர்த்து புளிரசம் சித்தஞ்செய்து அதில்வாழைப்பழத்தைத்தோலுரித்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்க்கூட்டிக்கொள்ளவும் இதுமிகவும் உருசியாயிருக்கும்.

வாழைப்பழபச்சடி.

நெய்யில்வறுத்தகொஞ்சம் மஞ்சத்தூள்வெந்தயமுதலாகியவைகளைச்சேர்த்துத்தகுந்த தயிரில்வாழைப்பழத்தோலுரித்துவிட்டு வில்லைவில்லையாக அரிந்துசேர்க்கவேண்டியது

சாதாரணமான புளித்துவையல்

ஒருபலம்புதுப்புளியம்பழத்தை அம்மியில் அரைத்து அதிற்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகள் நெய்யில் கின்னுமுளகாயுடன்வறுத்து உப்புடன் அரைத்தபுளியுடன்சேர்த்து மறுபடியும் அரைத்துப்பழஞ்சாதத்திற்குக் கூட்டிக்கொள்ள வேண்டும்

கொத்தமல்லியிலைத்துவையல்

ஒன்று அல்லது இரண்டு இளசாயிருக்கிற கொத்தமல்லி யிலையின்காம்புகள் திரித்தி-இலையைக்கழுவி அரைபலம்நல்லபுளியை அரைச்சி சீரகம்கடுகுமுளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகள்வறுப்பிட்டுபின்பு கூடுமானஉப்பும் மஞ்சத்தூளுங் கூட்டியெல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கூட்டி நெகிழஅரைச்சிக்கொண்டு அதைமத்தியான சாப்பாட்டுக் கொள்ளவும் ஒருநாளுக்குமாத்திரம் வைச்சிக்கொள்ளவேண்டும் பித்தம்போம்.

கொத்தமல்லியிலையுந் தயிருஞ்சேர்ந்தபச்சடி

கால்சேர்தயிரிற் கொஞ்சஞ்சோம்பில் உப்புங்கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்றுகட்டுக் கொத்தமல்லியிலையை வேரையுந்தண்டையும் அறுத்து அரைத்துமேற்சொல்லிய தயிருடன்கலந்துபின்புசீரகம் கின்னுமுளகாய் இவைகள் நெய்யில்வறுத்து அதிற்போட வேண்டும் பித்த அரோசிகம்போம்

பச்சைமுளகாயுஞ்சேர்ந்தபச்சடி.

அரிக்காசேர்பச்சைமுளகாயெடுத்து ஒவ்வொரு முளகாயைநா
ன்குகூறாக அரிந்து நெய்பில்வறுத்துக்கொண்டுஅதோடுசீரகம்கடுகு
வெந்தயம்கொத்தமல்லி யிலையிவைகளைநெய்யில்வறுத்துஉப்பும்புளி
ரசமுங்கூட்டவேண்டும்,

பச்சைமுளகாயுந்தயிருஞ்சேர்ந்தபச்சடி,

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் பச்சைமுளகாயைஅறுத்துக்கொண்
தைசீரகம்கடுகுவெந்தயம் கொத்தமல்லி யிலைநான்குநெல்லெடை
ருங்காயம் இவைகளுடன் வெண்ணெயில் அல்லது நல்லெண்ணெ
ல்வறுத்துப்போதுமானவுப்புடன் தயிரிற்சேர்த்துஅதன்மேற்கொ
சம்மஞ்சள்பொடியைத்தூவவேண்டியது,

விளாம்பழத்துவையல்,

ச-அல்லது-ரு-விளாம்பழத்தையுடைத்துப் பழத்திற்கொஞ்சம்
வுப்புவெந்தயப்பொடி இவைகளைசேர்த்துக்கொஞ்சம்கடுகுசீரகம்முள
காய்கறிவேப்பிலை இவைகளைவறுத்து எல்லாவற்றையும்ஒன்றாகச்சே
ர்த்துஅரைக்கவேண்டும்,

விளாம்பழமுந்தயிருஞ்சேர்ந்தபச்சடி,

மேற்சொல்லியவத்தனை விளாம்பழமெடுத்து வுடைத்து ப
திலேவுப்புமஞ்சள்பொடியுஞ்சேர்த்துத் தகுமானதயிரில்கலக்கி பின்
பு கடுகுசீரகம்முளகாய்கறிவேப்பிலைஆகிய இவைகள்வறுத்தும்போ
டவேண்டியது,

விளாங்காய்த்துவையல்,

மேற்சொல்லியவத்தனைவிளாங்காயைச்சுட்டுஓடுநீக்கியபழத்து
டன்வுடைத்துக்கொஞ்சம்வுப்புசேர்த்ததன்மேற்பச்சைமுளகாய்கறி
வேப்பிலைகொத்தமல்லியிலைகடுகுசீரகம் இவைகள் வறுத்துப்போட்
டுஅரைக்கவேண்டும்மயக்கம்போம்,

விளாங்காயுந்தயிருஞ்சேர்ந்தபச்சடி,

மேற்சொல்லியவத்தனை விளாங்காய்ச்சுட்டு வுடைத்துப் பழத்
தைமஞ்சல்பொடியும் வுப்புஞ்சேர்ந்ததயிரிலேகலக்கிப்பின்பு கொஞ்
சங் கடுகுசீரகம் முளகாயிவைகள்நெய்யில்வறுத்துப் போடவேண்டு
ம்இதிலேதபித்தம்போம்,

கி

பண்டக்காயும்புளியுஞ்சேர்ந்தபச்சடி,

ஒருசேர்பண்டக்காயைக்கொஞ்சம்உப்புடன் சலத்தில்வேகவைத்துசலத்தைப்பிழிந்துவிட்டுப்பின்புபுளிவெந்தயம்உப்புமஞ்சல்சற்று ள்வறுத்த கடுகு இவைகளுடன் அதைத்தகுமான புளிக்குழம்பிற்கூட்டி விடவும்,

பீர்க்கங்காய்த்துவையல்,

இரண்டுபீர்க்கங்காய்கள் புறணியைச்சீவிப்போட்டுச் சிறியதுண்டங்களாகவெட்டிக்கொண்டு உளுந்தம்பருப்பு கிள்ளுமுளகாய்இரண்டுநெல்லெடை பெருங்காயம் இவைகள் நெய்யில்வறுத்த பின்பு அதோடுபோதுமானஉப்பும்போட்டு எல்லாவற்றையும் கொஞ்சம் சலம்விட்டுலகுவாக அரைக்கவேண்டும்,

பீர்க்கங்காயும்புளியுஞ்சேர்ந்ததுவையல்,

மேற்சொல்லியஇரண்டுகாய்களெடுத்தும் புறணியைச்சீவி துண்டுகளாகஅறுத்து அவைகள்நெய்யில் கிள்ளுமுளகாய்கடுகு இவைகளுடன்வறுத்து அதோடுகொஞ்சம் உப்புபுளி இவைகள்கூட்டி அரைக்கவேண்டியது இதைபகல்போசனத்துக்கும் இராபோசனத்துக்கும்உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது

வெள்ளரிக்காயும்புளியுஞ்சேர்ந்ததுவையல்,

ஒன்றுஅல்லது இரண்டுவெள்ளரிக் காய்களையெடுத்து அவைகளின்தோலைச்சீவி துண்டுகளாகஅரிந்து கால்சேர் புளியெடுத்துக்கொட்டைமுதலியவைகளைநீக்கியரைத்துப் பின்புகொஞ்சம் உளுந்தம்பருப்புகிள்ளுமுளகாய்இவைகளைநெய்யில்வறுத்துக்கொஞ்சம் உப்புடன் உரலில்இடித்துபின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கூட்டி அரைத்துப்பாத்திரத்தில்வைக்கவேண்டியது,

வெள்ளரிக்காய்சாதாரணமானதுவையல்,

இரண்டுவெள்ளரிக்காய் களைத் தோலைச்சீவித்துண்டு அல்லது வில்லையாகஅரிந்துநெய்யில்கால்சேர்உளுந்தம்பருப்பு ஐந்துமுளகாய்இவைகளுடன்வறுத்துக்கொஞ்சம் உப்புபோட்டுஎல்லாவற்றையும்மெதுவாகஅரைக்கவேண்டியது இதுபித்தசாந்திசெய்யும்,

வெள்ளரிக்காயுந்தயிருஞ்சேர்ந்தபச்சடி,

ஒருவெள்ளரிக்காயைத்தோலைச்சீவிப்போட்டுப்பொடியாக அரிந்துஅதில் உப்புமஞ்சள் பொடிநெய்யில்வறுத்தகடுகு முதலாகியவைகளைக்கூட்டிப்போதுமானதயிரில்போடவேண்டியது,

### வெள்ளரிக்காயும்புளியங்காயுஞ்சேர்ந்ததுவையல்,

பத்துப்பெரிதான வெள்ளரிக்காயை மேற்றோலைப்போக்கி நீண்ட கீற்றுகளாக அரிந்து ஒருசேர் புளியங்காய் கொஞ்சம் உப்பு மஞ்சள்பொடி வறுத்தகடுகு முதலாகிய இவைகளையொன்றாய் மெதுவாக அரைத்து அரிந்த வெள்ளரிக்காயில் சேர்த்துவிடவேண்டியது

### தேங்காய்சாதாரணமானதுவையல்

நல்லதேங்காயை உடைத்து ஓட்டைப்போக்கிவிட்டு அதனை நெகிழ அரைத்து-உ-பலம் உளுந்தம்பருப்பும் ஒருரூபாயெடை மிளகாயும் நெய்யில்வறுத்து இவ்விரண்டையும் தேங்காயுடன் போதுமான உப்புஞ்சேர்த்து மறுபடியும் ஒன்றாகஅரைத்து அதைஒருநல்லபாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்திப் புசியபோசனத்திற்குபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது

### தேங்காயும்புளியுஞ்சேர்ந்ததுவையல்

தேங்காயைமேற்கூறிய வாக்கியத்தில் விதிப்படியேஅரைத்துப் பின்புகொஞ்சம்கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை ஒன்றாகநெய்யில்வறுத்துப்போதுமானபுளி உப்புஅத்துடன்சேர்த்துஅரைத்துப்பின்பு தேங்காயுடன் மறுபடியும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவேண்டியது,

### தேங்காயும்நெய்யும்புளியுஞ்சேர்ந்ததுவையல்.

நீர்வற்றியஒருகொப்பரைத்தேங்காயை அநேகதுண்டுகளாகஅரிந்து அவைகளைப்போதுமானநெய்யில்வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சமிளகாய்வுளுத்தம்பருப்பு இவைஇரண்டையும் நெய்யில்வறுத்து ஒருகரண்டி உப்புபோட்டு ஒருரூபாயெடைபுளியுடன் எல்லாவற்றையும்ஒன்றாகச்சேர்த்துஎவ்வளவும் அதில்தண்ணீர்விடாமல்நெகிழவரைத்துக்கொள்ளவும் இதை மூன்றுநாள்பரியந்தம்புசியபோஜனத்திற்குவைத்துக்கொள்ளலாம்.

### மாங்காய்சாதாசட்னி

பத்துமாம்பிஞ்சின்தோலைச்சீவிப்போட்டு அதைச்சிறியதுண்டுகளாகஅரிந்துஅவைகளை மிளகாய் கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலைஇவைகளுடன்நல்லெண்ணெய்அல்லது நெய்யில்வறுத்துக் கொண்டுபின்புஅதை

ச்சலம்விட்டாவது சலம்விடாமலாவது அரைக்கவேண்டியது சலம் விட்டரைப்பது அன்றுபோசனத்திற்கு மாத்திரமுதவும் சலம்விடா மலிருந்தால் இரண்டொருநாளுக்கதிகப்படாமலிருக்கும்.

நெல்லிக்காய்ச்சட்ணி.

எட்டுப்பலம்நெல்லிப் பழத்தை அவித்துக்கொட்டைகளைப் போக் கிப்போதுமான உப்பைச்சேர்த்து நெகிழஅரைத்துக்கொஞ்சம மஞ் சள்பொடியும் கடுகுசீரகமுதலாகியவையும் நெய்யில்தாளித்துக்கூட ச்சேர்க்கவேண்டியது இவைபித்தத்தைப்போக்கும்.

கிச்சிலிக்காய்ச்சட்ணி.

இரண்டுமூன்று கிச்சிலிக்காய்களைத் தோலுடன் சிறியதுண்டுக ளாக அரிந்துநெய்யில்வறுத்துப்பின்பு மஞ்சள்பொடியும் தூவிகடுகு சீரகமிவைகளை நெய்யில்தாளித்து அதிற்போடவேண்டியது.

இஞ்சியும்புளியுஞ்சேர்ந்தபச்சடி.

இரண்டுபலம் இஞ்சியைசலத்தில் சுத்திசெய்துமேற்புரணியை ப்போக்கி அம்மியிற்சிதைத்து அதில்உப்பும் மஞ்சள்பொடியும் சேர் த்து புளிரசத்துடன்கூட்டி கடுகுசீரகம் முதலியவைகளை நெய்யில் தாளித்து அத்துடன்சேர்க்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

இஞ்சியைக்கழுவி மேற்புரணியைப் போக்கி இரண்டுரூபாயெ டைகல்லபுளியை அம்மியில்வைத்தரைத்துப்பின்பு மேற்கண்டஇஞ் சியைப்புளியுடனேசேர்த்து அதிற்போதுமான உப்பிட்டுக் கடுகுசீ ரகம் முதலாகியவைநெய்யில் தாளித்துக்கலந்து அரைக்கவேண்டியது இதைப்புதியபோசனத்திற்குடனே உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவே ண்டியது.

இஞ்சியுந்தயிருஞ்சேர்ந்தபச்சடி.

இஞ்சியை சலத்தில்சுத்திசெய்து அம்மியிற்சிதைத்தாவது சின் னதாக அரிந்தாவது தயிரிற்சேர்த்து போதுமானஉப்பும் சித்தப்படு த்திய வெந்தயத்தாளும் சேர்த்துக் கடுகுசீரகமிவைகளை கறிவேப்பி லையுடன் நெய்யில் தாளித்து அத்துடன் கலந்து பச்சைக்கொத்தமல் லி யிலையின்ரசத்தை அதிற்பிழியவேண்டியது.

பிரண்டைசாதச்சட்னி.

இளசான பிரண்டையைப்போதுமான மட்டும்சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து உளுந்தம்பருப்புமிளகாய் இம்மூன்றையுமொன்றாக வறுத்துப் போதுமானதிற் கொஞ்சமதிகமாக உப்பைச்சேர்த்துப் அரைக்கவும் இதுசகலவித அசீரணமாகிய மந்தங்களைப்போக்கி தேகத்திற்குமிகவும் ஆரோக்கியமும் பசிதீபனமுமுண்டாகும்.

இதுவுமதுவேறொருவிதமாதிரித்துவையல்

மேற்சொல்லிய அவ்வளவே நல்லபிரண்டையை சின்னதுண்டுகளாக அரிந்துநெய்யில்வறுத்துக் கடுகுகறிவேப்பிலையையும் நெய்யில்வறுத்து ஒன்றாகக்கூட்டிப்போதுமான உப்புமஞ்சள் பொடியையுஞ்சேர்த்து எல்லாவற்றையுமொன்றாய்நெகிழஅரைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதைபழையபோசனத்திற் குபயோகப்படுத்திகொள்ளலாம்.

கறிவேப்பிலையும்புளியுஞ்சேர்ந்ததுவையல்

காம்புகளைப் போக்கியபோதுமான பச்சைகறிவேப்பிலையை அரைத்துப்பின்பு இரண்டுரூபாயெடைநல்லபுளியைச்சேர்த்துமறுபடியும் அரைத்து அதோடுகொஞ்சங்கடுகைசிக்கி ஒன்றாகப்பிசைந்துபழையபோசனத்திற் குபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம் இவைபித்தத்தையதம்பண்ணும்.

சீயக்காயிலைத்துவையல்.

போதுமான சீயக்காய்க் கொழுந்திலையைஉருவிஅதனைநெய்யில் வறுத்துவேறொரு பாத்திரத்திலிட்டுப் பின்பு கடுகுசீரகம்மிளகாய் இவைகளை வேறாகநெய்யில்வறுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து நெகிழ அரைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதனால் பசிதீபனமேற்றவுண்டாகும்.

காசினிக்கீரை.

எட்டுப்பலம் காசினிக்கீரை தண்டில்லாமல்பறித்து அதைஆய்ந்தெடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம்பச்சைமிளகாயுடன் நெய்யில்வறுத்து ஒருரூபாயிடைபுளி இருபதுபச்சைமிளகாய்போதுமானஉப்புஞ்சேர்த்து ஒன்றாகநெகிழ அரைத்தவுடன் அதோடுகடுகுசீரகம்கறிவேப்பிலை இம்மூன்றுமொன்றாக நெய்யில்தாளித்துப்போடவேண்டியது.

உளுந்தம்பருப்புச்சட்னி.

இரண்டுபலம்உளுந்தமாவு அல்லது துவரைமாவைசலத்தில்கலந்துஅதிற்கொஞ்சந்தயிருடன் எலுமிச்சம்பழரசத்தைப்பிழிந்து அத

ன்மீதுகொஞ்சம் முளகாய் பொடியைத்தூவி போதுமானகடுகுசீரக ம்கறிவேப்பிலை நெய்யில்தாளித்துஅதிற்சேர்த்துஒருமணிநேரம்ஊற வைக்கவும் இதுஇராபோசனத்திற்கு மிகவும்உபயோகப்படும் இதும கராஷ்டவிதிகறியகப்படாத இரவில்போஜனத்துடன்புசிக்கலாம்

எள்ளும்புளியுஞ்சேர்ந்தபச்சடி.

போதுமானஎள்ளைக் கல்மணலில்லாமல் ஆய்ந்துஒருபாத்திரத் தில் அல்லது ஒருகரண்டியில்வறுத்துப் பொடிசெய்து அத்துடன்மு ளகாய்த்தூள் உப்புஞ்சேர்த்துக் கூட்டவைத்தபுளி ரசத்திற் சேர்க்க வேண்டியது.

கடுகும்புளியுஞ்சேர்ந்தசட்ணி

இரண்டு தோலாவெடை கடுகைவறுத்துத்தூளாக்கிப்போதுமா னமட்டும் புளியைகரைத்து அத்துடன் போதுமான உப்புமஞ்சற்றூ ள் இவைகளைச்சேர்த்துக் கடுகுதூளில் வார்த்துக் கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம்நெய்யில்தாளித்துப்போடவேண்டியது.

புளியிலைச்சட்ணி,

௪-பலம் புளியந்துளிர் முளகாய் கடுகுமுதலியவைகளுடன் நெய்யிலாவது நல்லெண்ணயிலாவது வறுத்துயாவையும் ஒன்றாக நெ கிழஅரைக்கவேண்டியது இதைபுதியபோஜனத்திற்குச்சேர்த்துக்கொ ள்ளலாம்,

முளைக்கீரைசட்ணி

௪-பலம்முளைக்கீரையை ஜலத்தில்ஐந்துதரங்கழுவி முளகாய்க டுகு சீரகம் கறிவேப்பிலையுட ன்நெய்யில்வறுத்துப் போதுமான உப் பும் வெந்தயப்பொடியுஞ்சேர்ந்தது எல்லாவற்றையும் நெகிழஅரைக்க வேண்டியது,

கடலைப்பருப்புப் பச்சடி,

ஒரு பலங்கடலைமாவை ஒருகிண்ணத்தில் ஜலத்தை விட்டுக்க ரைத்துஅதில் ஒருஎலுமிச்சம் பழரசத்தைப்பிழிந்து போதுமானஉப் பைச்சேர்த்துப்பின்பு கொஞ்சங்கடுகு சீரகம்முளகாய்கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் தாளித்துப்போடவேண்டியது,

தேங்காய் குஜ்மீர்,

தேங்காயைத்திருவிக்கொண்டுசிதைத்தகொத்தமல்லியிலையும்உ ப்பும்முளகாய்ப்பொடியுஞ்சேர்த்துக்கொஞ்சங்கடலைப்பருப்பைநாலு



பலம்ஜலத்தில் அஞ்சுகாழிகைபரியந்தம் வேறேஊறவைத்தெடுத்துத் தேங்காய் திருகலுடன் சேர்க்கவேண்டியது.

## வெள்ளரிக்காய் குஜ்மீர்.

ஒருவெள்ளரிக்காயைத் தோலைச்சீவிப்போட்டுசிறியதுண்டுகளாகஅரிந்து அதனுடன் தேங்காயைத் திருகிக் கலந்து அதன்மேற் போதுமானஉப்பும் மிளகாய்ப்பொடியும் போடவேண்டியது.

## அம்சூல்சட்ணி.

இரண்டுபலம்புளிகான்கன் அம்சூல்எடுத்து வெந்நீரில் ஐம்பது தரங்கழுவி இரண்டுமணிநேரம் பன்னீரில்ஊறவைத்துப்பிற்பாடு உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்தவெந்தயம் கடுகுகறிவேப்பிலை இவைகளுடன் உப்புஞ்சேர்த்து அரைக்கவும்.

## செப்பிலவறுக்கத்தக்ககாய்களின்வற்றல்.

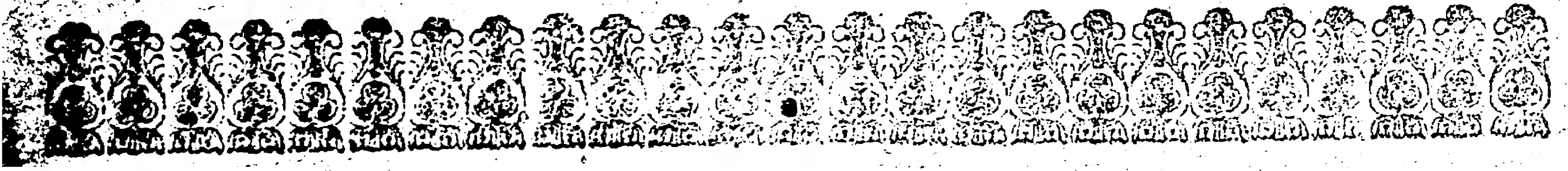
புடலங்காய்பண்டக்காய் அவரைக்காய் பாகற்காய் கத்தரிக்காய் பூசனிக்காய் வெள்ளரிக்காய்சுக்கங்காய் இவைகளில் அந்தந்தவகையிற்போதுமான காய்களை காலங்குலப்பிரமாணம் வில்லைகளாய் வெவ்வேறாகஅரிந்துவெய்யிலில்வுலர்த்தி வற்றல்செய்து தனித்தனியேபாண்டங்களிற்பத்திரப் படுத்திப்புளித்தமோரிற் போதுமானஉப்புடன் மேற்கண்ட பிரகாரம் அதைத்தனியே ஒருஇராத்திரிமுழுமையுமூறவைத்து மறுநாள் உலர்த்தி வற்றலாக்கி வேண்டும்போழுதுவெண்ணெயில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் வாசனையுண்டாகிற பரியந்தம் வறுத்துச்சுடுகையுடன் சாப்பிடவேண்டும் இவ்விதவற்றல் தெற்கேதமிழ்நாட்டிலுள்ள எலலாமனிதர்களுஞ் சாதாரணமாகவேசெய்கிறார்கள் ஆனால் தெலுங்குதேசத்தில்மாத்திரம் அரிதாயிருக்கின்றது.

## வேப்பிலைக்கட்டி.

புளியந்துளிர் விளாந்துளிர் எலுமிச்சந்துளிர் கிச்சிலித்துளிரிவைநாலுஞ்சேர்த்து இரண்டுபங்கும்வேப்பிலைத்துளிர் ஒருபங்கும் ஒருகைப்பிடி உப்பும் ஒருரூபாயெடை ஓமமுஞ்சேர்த்து மெழுகிடித்துப்பிசைந்து உருண்டைசெய்து இரண்டுநாள்வரையில்காற்றில் உலரவைத்துப் பத்திரப்படுத்தி அதைஅன்னத்துடனேயும்கஞ்சியுடனே

யுஞ் சாப்பிடலாம் ஆனால் ஐந்தாறுநாளைக்குமாத்திரந்தான் வைத்துக் கொள்ளலாம் இது பித்தத்தைத் தணிக்கும் இதற்குப்பெயர் வேப்பிலைக்கட்டி என்று சொல்லப்படும்.

சட்னிசாதாபச்சிவகைப்படலம்-முற்றிற்று.



பதனொலாவது.

பலவிதபதார்த்தவகைப்படலம்

நானாவிதசாதம்.

துவரம்பருப்பும் அரிசியுஞ்சேர்த்துச்செய்யுஞ்சாதம்.

ஒருசேர்துவரையைக் கல்லெந்திரத்தில் மெதுவாகவுடைத்துவுமியைப்போக்கிவறுத்து ஆர்க்கத்தூளாக்கிஅரைக்காற்சேர்முளகாய்ப்பொடியும் அரைபலம்உப்பும் அதனுடன்சேர்த்துஎடுத்து ஒருசேர்சின்னசம்பா அரிசியைச்சமைத்து ஒருபோவணியிலிட்டுச் சிலநிமிஷவரையில் ஆறவைத்துக்கலந்து பின்புவுளுந்தமாவுஞ்சேர்த்துக் கொஞ்சநேரம் ஆறப்போட்டுக்கொஞ்சம் வுளுந்தம்பருப்பும் நாலுமுளகாயுங்கிள்ளி நெய்யில்வறுத்துக்கூடச்சேர்க்கவேண்டும்.

உளுந்தமாவுசேர்ந்தசாதம்.

ஒருசேர்வுளுந்தம்பருப்பை அகலமண் அல்லது பித்தளைச்சட்டியில்வறுத்து மரவுரலிற்கொஞ்சங்குத்தியெடுத்து வுமிபோக்கிக்கல்லேந்திரத்தில் அரைச்சி மாவாக்கி அதனுடனரைபலம் முளகாய்ப்பொடியும் போதுமானஉப்புங்கலக்கி பின்பு - அ - சேர்நல்ல அரிசிசமைச்சி சாதத்தை ஆறப்போட்டு அதனுடன்மேற்படி வுளுந்தமாவில் ஒண்ணே அரிக்கால்பலம் சேர்ப்பதல்லாமல் வுளுந்தம்பருப்பும் முளகாயுந் தாளிச்சிபோடவேண்டும்.

பச்சைப்பயறுமாவுசேர்ந்தசாதம்.

ஒருசேர்பச்சைப்பயற்றை ஒருமண்பாத்திரத்தில்வறுத்து வுரலிற்குத்தி வுமிபோக்கி எந்திரத்திலரைச்சி மாவாக்கிஅதனுடன்சித்தஞ்செய்த ஒருபலம்முளகாய்ப்பொடியும் குறைவானவுப்புஞ்சேர்த்தில் மூன்றிலிரண்டுபங்கை அரைசேர் அரிசிவடித்தசாதத்திற்கலக்கி கொஞ்சம்வுளுந்தம்பருப்பும் முளகாயும் தாளிச்சிப்போடவேண்டும் இதுபுதியபோசனத்திற்குதவும்.

கடலைமாவுசேர்ந்தசாதம்.

ஒருசேர்கடலையைவறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கி எந்திரத்தில் மாவரைத்து அதனுடன் சித்தஞ்செய்த அரைப்பலம் முளகாய்ப்பொடியுஞ்சேர்த்து அதைஒருசேர் நல்ல அரிசிவடித்த சாதத்திற் போதுமான அளவெடுத்து உப்புடன்கலந்து கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் முளகாயும்நெய்யில் தாளித்துச்சேர்க்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

அரைசேர்கடலையைப்பஞ்சலோக பாத்திரத்தில்வறுத்து உடைத்து உமிபோக்கிமாவாக்கி அதனுடன்சித்தஞ்செய்திருக்கிற காலேஅரிக்கால்பலம் முளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவுஉப்புஞ்சேர்த்துஇரண்டுசேர் அரிசிவடித்தசாதத்துடன்கலந்து அதில்உளுத்தம்பருப்பும்முளகாயுந்தாளித்துப் போடவேண்டியது இந்தப்பருப்புக் கரங்கைவஸ்து வாகையால் மத்தியானபோசனத்திற் கொஞ்சமாகவே புசிக்கவேண்டும்.

எள்ளுப்பொடிசேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர்எள்ளைக்கழுவி உமிபோக்கி ஒருசட்டியில்வறுத்துமரஉரலில் இடித்துப்பொடியாக்கித் சித்தப்படுத்திய இரண்டுபலம்முளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவுஉப்புஞ்சேர்த்து அரைசேர் அரிசிவடித்த சாதத்துடன்கலக்கவேண்டியது.

வெள்ளரிவிரைமாவுகலந்தசாதம்

நீண்டசாதிவெள்ளரிவிரையில் அரைசேர்ஒருசட்டியில்வறுத்து மரவுரலில் இடித்துப் பொடியாக்கி அதனுடன் இரண்டுபலம் முளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவுஉப்பும் அரைசேர்அரிசிசமைத்த சாதத்திற்சேர்க்கவும்.

புளிசேர்ந்தசாதம் அல்லதுபுளியோவரை.

ஒருசேர்அரிசியைச்சமைத்து அந்தச்சாதத்தை ஐந்துநிமிஷவரைக்கும் ஆறபோட்டுக் கால்சேர்நல்லபுளியைக் குரைவான சலத்திற் கரைத்தொரு அகலச்சட்டியில் பத்துநிமிஷபரியந்தஞ்சுடவைச்சி குரைவான கடுகுசிரகம் முளகாய்கறிவேப்பிலை இவைகளைவேறெநெய்யில் தாளிச்சிப்போட்டுப்பின்பு உள்ளங்கையில் கொஞ்சம்நெய்தடவிக்கொண்டு கையில் கொஞ்சம்கொஞ்சமாகப் புளிக்குழம்பையெடுத்துக் கொஞ்சம்கொஞ்சமாகச் சாதமெடுத்துக்கலக்கவேண்டியது இவ்விதமாகச்சாதமெல்லாம் கலந்தவுடன் அதை ஒருகுவையலாக்கி அ

ந்தக்குழலையின்மேற் சித்தஞ்செய்த ஒருபலம் எள்ளுப்பொடியைப் போடவேண்டும்.

புளித்தயிர்சேர்ந்தசாதம் அல்லதுததியோதனம்.

ஒருசேர்சன்னசம்பா அரிசியைச்சமைத்து அதைஐந்துநிமிஷ பரியந்தம் ஆறவைத்து அதற்காகச்சித்தப்படுத்தியிருந்த இரண்டுசேர்நல்ல புளித்ததயிரின்சாதத்தைப்போட்டு இரண்டும்ஒன்றாகநன்றாய்க்குலுக்கி வொருபலம்கடுகை அல்லதுஇஞ்சியைநறுக்கி வொருதோலாவெடைஉப்பும் அதனுடன்கலக்கி தகுமான கறிவேப்பிலை பெருங்காயம் முளகாய் கறிவேப்பிலை பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதிற் போடவேண்டும்.

சருக்கரைகலந்தசாதம் அல்லதுசருக்கரைப்பொங்கல்.

ஒருசேர்மெல்லிசஅரிசியில் அரைசேர்சருக்கரைபோட்டு அது பூரணமாகவேகிறதற்கு முன்பாக ஒருசேர்வெண்ணெயாவது அல்லது நெய்யாவதுசேர்த்துப் போதுமானமட்டும் வேகவைக்கவும்.

எலுமிச்சம்பழரசஞ்சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து அதைஒருசட்டியில் ஐந்துநிமிஷவரையில் ஆறவைத்துமற்றொரு அகலச்சட்டியில்-உ-பலம் வெண்ணெய்அல்லது நெய்விட்டுப்போதுமான கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலைகளை வறுத்து அதற்குத்தகுந்த உப்புங்கூட்டிப்பத்து எலுமிச்சம் பழரசத்தைப்பிழிந்துநன்றாய்க்கலக்கி அதிற்சாதத்தைக்கொட்டி மறுபடியும் அடுப்பிலேற்றி ஆவியெழும்புகிறவரையில்வைத்து இறக்குந் தருணத்தில் கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடிபோடவேண்டியது.

கிச்சிலிப்பழஞ்சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒருஅகலச்சட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்வார்த்துக்கடுகுமுதலாகியவைகளைவறுத்து அதில்ஒருகிச்சிலிப்பழத்தை விரைவிழாமல்பிழிந்து அதிற்சாதத்தைப்போட்டுக்கலந்து எல்லாவற்றையும்வேகவைத்திறக்கிக்கொள்ளவும்,

திராட்சிப்பழஞ்சேர்ந்தசாதம்.

கால்சேர் அரிசியைச் சமைத்து அவ்வளவே திராட்சிப்பழத்தைப் பத்துதரம் வெந்நீரிற்கழுவி அதைச்சாதத்துடன்கலந்து அதனுடன்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் தாளிச்சுப் போடவேண்டியது.

வாதுமைப்பருப்புச்சேர்ந்தசாதம்.

எட்டுப்பலம் வாதுமைக்கொட்டைகளை உடைத்துப் பருப்பை யெடுத்து அதை இரண்டு நாழிகைநேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்துத் தோலைப் போக்கி அதை வெந்து கொண்டிருக்கிற சாதத்திற்போட்டு அதனுடன் இரண்டு பலம் நெய்யும் போதுமான சருக்கரையுஞ்சேர்க்கவேண்டும்.

கத்திரிக்காய்ச்சேர்ந்தசாதம்.

ஒருசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒருபோவணிச்சட்டியிற் கொட்டிக் கொண்டு அதில் எட்டுப்பலம் பசுநெய்யைவிட்டு நாற்பது இளங்கத்திரிப்பிஞ்சைக் காம்புடனே சிறிதாகப்பிளந்து அப்பிளவில் உப்பு வெந்தயத்தூள் இவைகளை ரொப்பி இருபது நிமிஷபரியந்தம் ஊறவைத்துப்பின்பு அதை நெய்யில் வறுத்துச்சாதத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது இதைபகல் போசனத்திற் கொள்ளவேண்டும்.

பண்டக்காய் சேர்ந்தசாதம்.

நாலுபண்டக்காயை அறுத்து அதற்குப்போதுமான உப்புவெந்தயப்பொடி இவைகளைச்சேர்த்து-கவ-நாழிகை ஊறவைத்திருந்து இதுமத்தியில் அரைசேர் அரிசியைசமைத்து ஒருசட்டியிற்கொட்டி ஆறவைத்துமற்றொரு அகலசட்டியில் எட்டுப்பலம்நல்ல பசுநெய்விட்டு நன்றாய்க்காய்ந்தவுடன் அதிற்காய்களைப்போட்டு நன்றாய் வறுத்துப்பின்பு அதனுடன் சாதத்தையுஞ் சேர்க்கவேண்டியது.

சேமைக்கிழங்கு சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் நல்ல அரிசியைச்சமைத்து ஒருசட்டியிற் கொட்டிக் கொண்டு ஐந்துநிமிஷம் ஆறவைத்துச் சேமைக்கிழங்கை ஐந்து நிமிஷவாயில்போதுமானஉப்பு வெந்தயப்பொடி இவைகளோடு சேர்த்து ஊறவைத்திருந்தபின்பு ஒருசட்டியில் எட்டுப்பலம் பசுநெய்யை விட்டுக் காய்ந்தவுடன் அதில் வறுத்தவுடனே சாதத்தைச்சேர்த்துக் கொஞ்சமுளகாயைநெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

கருணைக்கிழங்கு சேர்ந்தசாதம்.

எட்டுப்பலம்வெள்ளைக்கருணைக்கிழங்கை ஒவ்வொரு அங்குலப் பிரமாணம் அரிந்து இரண்டுசேர்சலத்தில்வேகவைத்து மேற்கூறியபடி உப்புவெந்தயப்பொடி இவைகளோடு அதைச்சேர்த்து ஊறவைத்துப்பின் அதை ஒருசட்டியில் எட்டுப்பலம் பசுநெய்விட்டு வறுத்து

அரைச்சேர் அரிசிசமைத்தசாதத்திற் கலந்து பகல் போசனத்திற்கு உபயோகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது இதுமிகவும் ருசியாயிருக்கும்.

மாம்பழரசஞ்சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர்அரிசியைச்சமைத்து ஒருசட்டியிற் கொட்டிக்கொண்டு உ௰- மாம்பழத்தின் ரசத்தைப்பிழிந்து கற்கண்டுபொடிகலந்து அதைச்சாதத்தில்வார்த்துக் குலுக்கிஅதிற்கொஞ்சம் கடுகுசிரகம் முளகாய் இவைகளை நெய்யில்தாளித்துப்போட்டு அதன்மேற்போதுமான உப்பைத் தூவவேண்டியது.

வாழைப்பழஞ்சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்துஅதைஐந்துநிமிஷம் ஆறவைத்து-டுடு-வாழைப்பழத்தை தோலையுரித்துச் சாதத்துடன் கலந்து அதனுடன் கடுகுசிரகம் முளகாய் முதலியவைகளைத் தாளிதஞ்சேர்க்கவேண்டும் வெந்தயம்சேரவொண்ணாது.

தேங்காய்ச்சேர்ந்தசாதம்.

மேல்விதித்தபடியே சாதத்தைச்சித்தஞ்செய்துகொண்டு ஒருஇளதேங்காயையுடைத்து ஓடுபோக்கி அதைஅரைத்தாவது திருகியாவது பாலைப்பிழிந்து அதிற்போதுமான உப்பும் முளகாயும் மஞ்சளுந்தூவி கடுகு சிரகம் முதலாகியவைகளை நெய்யில் தாளித்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கலந்துவிடவேண்டியது.

பெலாக்காய்சேர்ந்தசாதம்.

கால்சேர்நல்ல அரிசியைச்சமைத்துப் பெலாச்சுளையை நாலாகப்பிளந்து விதைநீக்கிச்சாதத்துடன்சேர்த்துக் கொஞ்சம் சிரகம் உலர்ந்த பச்சைமுளகாய் இவைகளைநெய்யில்தாளித்துசேர்க்கவேண்டும்.

வறுத்ததுவரம்பருப்புச்சேர்ந்தபொங்கல்.

ஒருசேர்துவரையையெடுத்து மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து உரலிற்குத்தி உமிபோக்கி இதில்அரைசேர்பருப்பும் இரண்டுசேர் மெல்லிசு அரிசியும் இரண்டுசேர்ஜலத்தில் ஒன்றாகவேகவைத்துக் கொதித்துச்கொண்டிருக்கும்போது அதில்இரண்டுபலம் நெய்வார்த்துப் பின்பு கொஞ்சம் சிரகம் நெய்யில் தாளிச்சிப்போடவேண்டியது.

சாதாத்துவரம்பருப்புப்பொங்கல்.

ஒருசேர்துவரையையெடுத்து உரலில்குத்திஉமிபோக்கிஅரைசேர்பருப்பும்ஒருசேர்நல்லஅரிசியும்வேகவைத்துக் கொதிக்கும்போது ஒரு

பலம்நெய்யாவது வெண்ணெயாவது அதில்விட்டுப் போதுமான உப்பு ம்கொஞ்சம்சீரகமும் பொடிசெய்தமிளகும் அதனுடன்கலந்துகொஞ் சம்மஞ்சள் பொடியையதன்மேல்போடவேண்டும்.

வறுத்தபச்சைப்பயறு சேர்ந்தபொங்கல்

பச்சைப்பயற்றை மண்பாத்திரத்தில்வறுத்து நன்றாகக்குத்திவு மிபோக்கி அரைச்சேர்பருப்பும் ஒருசேர்நல்லஅரிசியும் வொன்றாகக் கலந்துவேகவைத்துக் கொதிவருமுன் நான்குபலம்நெய்வார்த்து யிற க்கும்போது இரண்டுரூபாயெடை சீரகமும்வொருரூபாயெடைமிள குபொடியும்போடவேண்டியது.

சாதாபச்சைப்பயற்றுப்பொங்கல்.

பச்சைப்பயற்றை உரலில்குத்தி உமிபோக்கிஅரைசேர்பருப்பும் வொருசேர்மெல்லிசு அரிசியும்கலந்து வொன்றாகவேகவைத்துக்கொ திவரும்போது பெட்டுப்பலம்நெய்வார்த்துக் கொஞ்சம்சீரகமும் வுப்பு ம்அதிற் போடவேண்டியது.

உளுத்தம்பருப்புசேர்ந்தபொங்கல்,

ஒருசேர்வுளுந்தை வொருமண்பாத்திரத்தில்வறுத்து வுரலிற்கு த்திவுமிப்பால் அதில்நாலிலொருபங்கும் வொருசேர்நல்ல அரிசியும் கலந்து வேகவைத்து அதுமுழுமையும்வேகிறதற்குமுன் இரண்டுப லம் நெய்விட்டு வொருகரண்டியால் அல்லது அதன்காம்பினால்கிளற வேண்டியது இரண்டுநெல்லெடைபெருங்காயமும் கொஞ்சம்சீரகமு ம்மிளகும் நெய்யில்வறுத்து அதிற்போட்டுப்பின்பு அதன்மேற்கொ ஞ்சம் உப்பைப்பொடிசெய்து போடவேண்டியது.

கடலைப்பருப்புசேர்ந்த பொங்கல்.

கடலையைஉரலில்குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர்பருப்பும்ஒருசே ர்மெல்லிசு அரிசியும்கலந்துநன்றாகவேகவைத்து ௬ பலம்நெய்வார்த் து ஒருரூபாயெடைப்புளிரசத்தோடு கொஞ்சம்சீரகமும் உப்பும்போ ட்டு அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவேண்டியது.

கொள்ளுப்பருப்புச்சேர்ந்தபொங்கல்.

கொள்ளை மண்பாத்திரத்தில்வறுத்து உரலில்குத்தி உமிபோக்கி அரைச்சேர் எடுத்துக்கொண்டு ஒருசேர்நல்லஅரிசியிற்கலந்து இரண் டும்நன்றாக வெந்தபின்பு ௬ பலம்நெய்வார்த்துக் கடைசியில் அதற்கு ப்போதுமானஉப்பும் கொஞ்சம்சீரகமும் கூழுக்குந்தாளித்துப் போட வேண்டியது.

கடலை அல்லது கொள்ளுப்பருப்புப்பொங்கல்

மேற்சொல்லியபருப்புகளில் ஒவ்வொருவகையில் அரிக்காசேரெடுத்து அத்துடன்அரிக்காசேர்மோரும் இரண்டரைசேர்மெல்லிசு அரிசியும் கலந்துவேகவைத்துக் கொதிக்கும்போது உசு பலம்நெய் வார்த்து ஏதாவதுகாய்கறிகளும் போட்டுப்போதுமான உப்பும்வாது மைப்பருப்பும் அஞ்சுமசாலாவகையில் ஒவ்வொன்றில்நாலு நெல்லெடைப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப்பொங்கிக்கொள்ளவேண்.

சாதாரப்பொங்கல்.

அரைசேர்அரிசியும் ஆறுவகைசேர்ந்தபருப்பில்கால்சேருஞ்சேர்த்துப்பொங்கிக்கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடியும்உப்பும் போடவேண்டியது இதையெந்தப்படியாவதுபுசிக்கலாம் இதுமிகவும் செலவுள்ளதும ல்லஅதிக ருசிவுள்ளதுமல்ல ஆனல்யாத்திரைவாசிகளுக்கு உதவப்பட்ட போசனமாகவிருக்கின்றது அகப்படுகிறதாயிருந்தால்கொஞ்சம் காய்கறிகளையும் கொதிக்கும்போதுசேர்க்கலாம் இதுஇந்துதேசமுழுமையும் வழங்கப்பட்டசாதாரணப் பொங்கலாயிருக்கின்றது.

ஜாப்பருப்புப்பச்சைப்பயறும்சேர்ந்தபொங்கல்.

ஒருசேர்அல்லது அரைசேர்ஜாப்பருப்பை நன்றாகக்குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர்பச்சைப்பருப்புடன்கலந்து ஒன்றாக வேகவைத்துக்கொதிக்கும்போது சு பலம்நெய்வார்த்து அதிற்கொஞ்சம்மசாலாசம்பாரப்பொடியு சருக்கரையும் போடவேண்டியது.

பலவிதபதார்த்தவகைப்படலம்-முற்றிற்று.



பதினைந்தாவது.

## சகலவிதபலகாரவகைப்படலம்

சாதாரஉளுந்துவடை.

ஒருசேர்உளுந்தை உரலில்குத்தி உமிபோக்கிஅதைஒருபானையில்இரண்டு அல்லது மூன்றுமணிநேரம் ஜலத்தில்ஊறவைத்துப்பின்பு கல்லுரலில்மெதுவாக அரைத்துப்போதுமான உப்பும் ஒருரூபாயெடை மிளகும் உடைத்துக்கலந்து ஒவ்வொருதரத்துக்கு ஒருசிறிய கரண்டிபிரமாணபருப்பின்மாவையெடுத்து ஒருவாழையிலையின்மீதுவடைக

ட்டி மத்தியில்சந்தனஞ்செய்து ஒருஅகலபாத்திரத்தில் ௫ பலம்நெய் விட்டு அந்தப்பாத்திரம் எத்தனைவடைகளைப் பிடிக்குமோ அத்தனை ப்போட்டு வேகவைத்ததுப்பின்பு வெளியிலெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவைஉடனேபுசிக்கலாம்,

### புளித்தஉளுந்துவடை.

ஒருசேர்உளுந்தை உரலில்குத்திவுமிபோக்கி ஒருபானையில்போட்டுநிறையஜலம்விட்டுஒருநாளும் ஒருஇராத்திரிமுழுதும்ஊறவைத்து மறுநாள்காலமே கல்லுரலில்மெதுவாகஅருப்பி-ஊறியஜலத்தைவிட்டுருப்பிப்போதுமான உப்பும்உடைத்தமிளகும் சீரகமும்கலந்து முன்சொல்லியபிரகாரம் வடைதட்டி நெய்யில்வேகவைக்கவும் இது மிகுந்த ருசியுள்ளதாயிருக்கும்.

### தித்திப்புஉளுந்துவடை.

ஒருசேர்வுளுந்தை குத்திவுமிபோக்கி மேற்சொல்லியபடி ஊறவைத்துருப்பி-உ-வாழைப்பழத்தையுரித்து போட்[illegible]டன் கலந்துபிசைந்தபின்பு வடைத[illegible]ல் வேகவைக்கவேண்[illegible]

### [illegible]தமபருப்புவடை.

ஒருசேர்வுளுத்தமாவும் கொஞ்சம் அரிசிமாவும் சேர்த்துத் தண்ணீர்வார்த்துக்கலந்து வொருஇராத்திரிமுழுதும்வைத்து மறுநாள்காலமேவொருசே[illegible] கடலைப்பருப்பையும்போக்கி அதைசலத்தில் வேகவைத்து அந்தஅளவுக்கு வெல்லம்அல்லதுசருக்கரைபோட்டு அரைத்து இரண்டுரூபாயெடை ஏலரிசியைப்பொடியாக்கி எல்லாவற்றையும் கையினாற்பிசைந்து வடைதட்டிவொருஅகலப்பாத்திரத்திலொருசேர்நெய்விட்டு நன்றாய்க்காய்ந்தபின்பு அந்தப்பாத்திரம் எத்தனைபிடிக்குமோ அத்தனைவடைகளைத் தட்டிப்போட்டு நன்றாகவெந்தபின்பு எடுத்துக்கொள்ளவும்.

### தோசை.

அரைபக்கச்சேர்வுளுத்தம்மாவெடுத்து வொருசேர் அரிசிமாவுடன்சேர்த்து இரண்டையும் வொன்றரைசேர்ஜலத்தில் போட்டுக்கலந்துவொருநாள் முழுதும்வொவ்வொருசமயத்தில் இரண்டுநாள்வரையிலும் புளிக்கவைத்துப்பின்பு கொஞ்சம்மிளகும் சீரகமும் பொடிசெய்து கரைத்தமாவுடன்சேர்த்து வட்டமாகியஇருப்புத்தோசைக்கல்லின் மீதுவிருத்தமாகவார்த்து நன்றாய்வெந்தவுடன்எடுக்கவேண்

டிபதுதோசைக்கல்காந்திப்போகாதிருக்கும்படியாகவும்கட்டகல்லின் மீதும்றுபடியும் வார்க்கப்படும்தோசைவொட்டிக்கொள்ளா திருக்கும்படியாகவும் அப்போதைக்கப்போது கொஞ்சம்நெய்அல்லது யெண்ணெய்தடவிக்கொண்டுவரவேண்டியது.

அதற்கு அனுமானம் இரண்டொருபலமெடை வுளுத்தம்பருப்பை நெய்யில்வறுத்து முளகாய்பெருங்காயம் கறிவேப்பிலைகளைக்கொஞ்சம் சேர்த்து அரைத்துப் பட்சணஞ்செய்யும்போது தோசையுடன்சேர்த்துக்கொள்ளவும் இதைப்போலவே சருக்கரையும் வுபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

வுளுந்துண்டை.

ஒருசேர்வுளுத்தமாவும் அரைசேர்சருக்கரையுங்கலந்து பிசைந்து வுண்டைசெய்துவொரு அகலச்சட்டியில் அ-பலம்நெய்வார்த்துக் காய்ந்துக்கொண்டிருக்கும்போது மேற்படி வுண்டைகளை அதிற்போட்டு வெந்தவுடனே யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியதுஇப்பலகாரத்தை காற்பது நாள் அதிகாலமேபுசித்தால் தேகத்திற்குஅதிகபலமுண்டாகும்.

வுளுந்துஇட்டளி,

ஒருசேர்அரிசிமாவும் அவ்வளவுவுளுத்தமாவும் வொருசோஜலத்திற்கலந்து வொருநாள்அல்லது இரண்டுநாள்புளிக்கிறவரையில்வைத்துக்கொஞ்சம் சுக்குப்பொடிமிளகு சீரகமும் போட்டு வேண்டுமானால் வ - சேர்கடலைப்பருப்பையுஞ்சேர்த்து வுண்டைசெய்து அவ்வுண்டைகொள்ளும்படியான வொருகுண்டுகட்டியில்அரைச்சட்டியளவு ஜலம் விட்டுவாயைவஸ்திரத்தால்கட்டி அதன்மேல்வைத்துவேறொருசட்டியைக்கவிழ்த்து மூடிவேகவைக்கவேண்டியது ஜலத்தில் ஆவியால்வெந்தஇட்டளியையெடுத்துச்சருக்கரை அல்லது இனிப்புள்ளவைகளைச்சேரத்துப்புசிக்கலாம்,

முறுக்கு,

ஒருசேர்வுளுந்தை வறுத்துக்குத்தி வுமிபோக்கிமாவாக்கி அவ்வளவுக்கு அரிசிமாவைக் கலந்து தோல்போக்கிச் சுத்திசெய்து கொஞ்சம்வெள்ளும் பெருங்காயமும் உப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர்விட்டு நன்றாய் பிசைந்துகொண்டுவொருவஸ்திரத்தைத் தரையில்விரித்துப்போட்டுஅதின்மீதுமுறுக்கிவிட்டுப்பத்துநாழிகைவரையில் ஆறவைத்துப்பிசைந்தமாவை முறுக்காகவும் மற்றவெவ்வித வுருவங்களாகவும் சுட்டாலும்சுடலாம்

தித்திப்புவடை.

ஒருசேரு உளுந்தமாவும் ஒருசேரு சர்க்கரையும் ஒருசேர்ஜலத்தில் குழம்பாகக்கரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போதுமான பசுநெய் விட்டுக் காய்ந்தபின்பு அதில்மாவை வார்க்கவேண்டியது அதுஅடையாகவாகும் ஐந்து நிமிஷம் வெந்தபின்பு எடுத்து மத்தியானபோசனத்திற்கு வழங்கிக்கொள்ளலாம்.

கடலைரொட்டி.

ஒரு சேர்க்கடலை அல்லது துவரம்பருப்பை மாவாக்கிக் கொஞ்சம் ஜலமும்உப்புஞ்சேர்த்துக்கலந்து ரொட்டிசெய்து இரும்புத்தோசைக்கல்லில் சுடவேண்டியது இதற்கு யேதாவது அனுபானம் வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டியது.

கடலைத்தொவையல்.

சுத்திசெய்த ஒருசேர் கடலையை இரண்டுசேர் ஜலத்தில் வேகவைத்து ஜலத்தை இறுத்துவிட்டு அப்பருப்பில் கொஞ்சம் சருக்கரைசேர்த்து நெகிழஅரைத்து உண்டைகள்செய்துமற்றொருபாண்டத்தில் உளுந்தமாவும் அரிசிமாவும் சரியாகப்போட்டுக்கரைத்து அந்தவுண்டைகளை இதில்தோய்த்தெடுத்து அகலசட்டியில் நெய்விட்டு வேகவைத் தெடுத்துக்கொள்ளவும்.

கடலைமாவுதித்திப்புஉண்டை.

ஒருசேர் கடலையைவறுத்துத் தோலைப்போக்கி மாவாக்கி ஒருஅகண்ட பாத்திரத்தை அடுப்பிலேற்றிப் போதுமான நெய்விட்டுஅந்தமாவை அதிற்போட்டு பாதிவெந்தவுடனே எடுத்துச் சருக்கரையும் சிரகத்தூளும்சரியெடையாக அதிற்போட்டு உண்டையாகச் செய்யவேண்டும் இதைமத்தியான போசனத்திற்கு வைத்துக்கொள்ளவும்.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர்கடலையை மாவாக்கி ஜலத்தில்கரைத்து ஒருநாள்முழுதும் வைத்திருந்து சின்னக்குடுவையில்நிறப்பி இரும்புஅல்லதுபித்தளையினால் செய்தபாணையில் போதுமானநெய்விட்டு பாவுவார்த்திருக்கிறகுடுவையின் கிழேமூன்றுதுவாரஞ்செய்துநெய்யில்துளிதுளியாகவிட்டு அவைகள்கன்றாய்வெந்தவுடனே கரண்டியினாலெடுத்துப் பரிசுத்தபாத்திரத்தில்வைத்து அத்துடன்போதுமான அழுக்கெடுத்தசருக்கரைச்சேர்த்து உண்டையாகச்செய்யவேண்டியது.

### மகிழம்பூபணிகாரம்

அரைச்சேர்கடலைமாவும் அவ்வளவு அரிசிமாவுஞ்சேர்த்துப்போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப்பிசைந்து ஒருமொத்தையாக்கி மகிழம்பூஅச்சிற்போட்டு ஒருவஸ்திரத்தின் பேரில்பிழிந்து ஒருமணிநேரமவரையில் ஆறவைத்தபின்பு நெய்யில்வறுத்து அதன்மேல் வெள்ளைசசருக்கரைப்போடவேண்டியது.

### சாதாப்பணிகாரம்.

ஒருசேர்கடலையைவறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கிச் சன்னமாவாக்கிஅதில்பாதிமாவில் சருக்கரை ஏலரிசிப்பொடியுஞ்சேர்த்துக் கோதும்பைமாவினாலாவது நெய்யினாலாவது செய்த பணிகாரத்தோடு சேர்க்கவேண்டியது மற்றமாவைப்பதனப்படுத்தவும்.

### பூ ணிகாரம்.

அரைச்சேர்கடலையை ஜலத்தில்ஊறவைத்துத் தோலையுரித்துக்கொஞ்சம்உப்புபோட்டு நன்றாகஅரைத்து ஒருபாணியில்போதுமானெய்விட்டு பூதட்டினால் சட்டியில் துளிகளாகவிழும்படி கையால்சுத்திவிட்டு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

### பெரியபணிகாரம்.

ஒருசேர்கடலையை உமிபோக்கி ஜலத்தில்வேகவைத்து அதனுடன் சருக்கரை அல்லதுவெல்லமசேர்த்து நன்றாக அரைத்துக்கொஞ்சம் ஏலரிசிப்பொடிசேர்த்துப்பிசைந்து உண்டைசெய்து கொஞ்சம்கோதுமை மாவில்புரட்டி ரொட்டிபோலச்செய்து இருப்புத்தோசைக்கல்லின்மீது சுடவேண்டியது இதை உருக்குவெண்ணை பசும்பால் அல்லதுவெள்ளரிக்காயுடன் சாப்பிடசீரணமாகும்.

### பச்சைப்பயிறுபணியாரம்.

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றைக்குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில் வேகவைத்துப் பின்புபோதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரைத்துக்கொஞ்சம்கருப்பூரமும்ஏலரிசிப்பொடியும்சேர்க்கவும் இதைக்கோதுமைரொட்டியுடன் சேர்த்துச்சாப்பிடலாம்.

### பச்சைப்பயற்றினால் செய்தபணிகாரம்.

ஆய்ந்தெடுத்த பச்சைப்பயற்றை வேகவைத்துப் போதுமான சருக்கரையும் ஏலரிசிப்பொடியுஞ் சேர்த்து அரைத்து அதற்குச்சமமாக அரிசிமாவும் உளுத்தமாவுஞ் சேர்த்துக்கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் பிசைந்து அடையாகத்தட்டிப் பின்பு ஒவ்வொன்றாக நெய்யில்வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

பச்சைப்பயற்றுண்டை.

[௨] சேர்பச்சைப்பயற்றை ஜலத்தில்ஊரவைத்துப் போதுமான உப்பும் சீரகமும்சேர்த்து அரைத்துப்பாணுவில் நெய்விட்டுக் காயும் போது அநேகதுவாரங்களையுடைய சதிரத்தட்டைக்கரண்டியில் வைத்துத்தேய்த்தால் உண்டைகளாகவிழும் வெந்தபின்யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றைக்குத்தி உமிபோக்கி மாவாக்கிப் போதுமானசருக்கரையும் ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி லவங்கம் ஒவ்வொருரூபாயெடை பொடிசெய்து சேர்த்துப்பிசைந்து உண்டைசெய்து அரைச்சேர்நெய்யில் வேகவைக்கவும்.

பச்சைப்பயற்றுப்பணிகாரம்.

அரைச்சேர் பச்சைப்பயற்றைக்குத்தி உமிபோக்கிஜலத்தில்ஊரவைத்துக்கொஞ்சம் இஞ்சிசீரகம்சேர்த்து அரைத்தெடுத்து ஒருஅடையாக்கி இருப்புத்தட்டின்மீது வேகும்போது கொஞ்சம் நெய்வார்க்கவேண்டியது.

பலவகைப்பருப்புச்சேர்ந்த ஆம்பில்வடை

பச்சைப்பயறு கடலைஉளுந்து துவரை இவைகளில்ஒவ்வொருவகையில் [௨] சேர்எடுத்துத் தோல்போக்கி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச்சேர்த்துஊறவைத்து அரைத்துவடைகளாகத்தட்டி மத்தியில் துவாரஞ்செய்து ஒருபாணுவில போதுமானநெய்விட்டுவேகவைத்து அவைகளையெடுத்துத்தயிரில்போட்டு அதிற்கொஞ்சம்உப்பும மஞ்சட்பொடியும வறுத்தகடுகுஞ்சேர்த்து (௧௨) நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து பின்பக்ஷணைசெய்யவேண்டியது.

துவரைஉண்டை.

ஒருசேர்துவரையைக்குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில்வேகவைத்துப்போதுமானவெல்லம் அல்லதுசருக்கரையும் கொஞ்சம் யேலமும் போட்டு நன்றாய்அரைத்து உண்டைசெய்து கோதுமை மாவுக்குள் அடைத்து மூடிச்சுடவேண்டியது.

துவரைத்தொகையல்.

ஒருசேர்துவரையை உமிபோக்கிப் போதுமான ஜலத்திலவேக வைத்து அவ்வளவுசருக்கரை அல்லது வெல்லத்தைசேர்த்துப்பிசைந்துஉண்டைகள்செய்துமற்றொருபாண்டத்தில்உருத்தமாவும் அரிசிமாவும்சேர்த்துக்கரைத்து அந்தஉண்டைகளை அதில்தோய்த்து நெய்யில்சுட்டெடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

துவரம்பருப்புசசேர்ந்தஉண்டை.

அரைசேர்துவரையை வறுத்துத்தோல்போக்கி மாவாக்கிப்போதுமானசருக்கரையும் கொஞ்சம்நெய்யும்விட்டுப் பிசைந்துஉண்டைகளாகச்செய்துக்கொள்ளவேண்டியது.

எருக்கங்காய்கொழுக்கட்டை.

ஒருசேர்அல்லது இரண்டுசேர்வெள்ளை அரிசியைஊரவைத்து இடித்துத்தெள்ளியெடுத்தமாவில் கொஞ்சம் வென்னீர்விட்டுப் பிசைந்து அடையாகத்தட்டித் தோல்போக்கிய ஒருசேர் துவரையை வேகவைத்து அதனுடன் போதுமானவெல்லஞ்சேர்த்து அரைத்து அடைகளில் மத்தியில்வைத்துமடித்து இவைகள் கொள்ளும்படியான ஒருகுண்டுசட்டியில் அரைச்சட்டியளவில் ஜலம்விட்டுவாயைவஸ்திரத்தால்கட்டி அதன்மேல்வைத்து வேறொரு சட்டியைக்கவிழ்த்து மூடி நன்றாக வேகவைக்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்புரொட்டி.

துவரையை உமிபோக்கி இரண்டுசிறியகரண்டியளவு அரிசியைச் சேர்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்து கல்லுரலில்அப்பி ரொட்டிதட்டி விர்த்தமாயிருக்கிற இருப்புத்தட்டின்மேல் வேகவைத்துவேகும்போது கால்சேர்நெய்யை அதன்மேல்வார்க்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்புதித்திப்புஉண்டை.

ஒருசேர்துவரையை வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கி ஒருபானையில்போதுமானவெல்லமும் கொஞ்சம்ஜலமும்விட்டுக் காயவைத்துக்கம்பிப்பாகுசெய்துவருத்தபருப்பை அதிற்போட்டு உண்டை திரட்டி வேண்டியபோது பட்சணை செய்யவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

* இதை ஆமைவடையென்றும் வழங்குவார்கள்.

துவரைரொட்டி.

(வ)சேர்துவரையை உமிபோக்கி ஜலம்விட்டு ஒருமணிநேரம் ஊரவைத்துயெடுத்து ஒருதேங்காயையுடைத்து ஓடுபோக்கி அப்பருப்புடன் சேர்த்துஅப்பி உண்டைகள்செய்து ஒருசட்டியில்கொஞ்சம்நெய்வார்த்து நன்றாக வேகவைக்கவேண்டும் இதை இராபோசனத்திற்குபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

எருக்கங்காய்கொழுக்கட்டை.

ஊறவைத்துஇடித்த அரைசேர் அரிசிமாவெடுத்துச் கொஞ்சம் வெந்நீர்விட்டுபிசைந்து மூன்று அங்குலநீளமாக அடைத்தட்டி அரைச்சேர் துவரம்பருப்பைஜலத்தில்வேகவைத்து அதனுடன்போதுமானவெல்லம் சேர்த்துஅரைத்து அடியில்வைத்து மடித்துப்பாதிசலம்விட்ட ஒருபானையினுடையவாயில்கட்டிய வஸ்திரத்தின்மீதுவைத்து வேறொருசட்டியால் மூடி ஒருமணிநேரம் வேகவைத்துயெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

குழவுண்டை.

ஊறப்போட்டுஇடித்த அரைசேர்அரிசிமாவெடுத்து மேல்விவரித்தபிரகாரம்சுத்தப்படுத்தி மேல்செப்பியபடி தொவரம்பருப்பைப் பூரணமாகமத்தியில்வைத்து மடித்துவைக்கவேண்டும்.

அரிசிமாப்பணியாரம்.

ஆறுபலம்வெல்லம் அல்லது சருக்கரையை அகலமாயுள்ளஒருசட்டியில்அரிக்கால்சேர் ஜலம்விட்டு மெழுகுபதமாகிற வரையில் காச்சி அப்பால் ஒருசேர்அரிசிமாவைபோட்டு கிண்டி இலையின்மேல் அடைகள்தட்டி நெய்யில்சுட்டெடுக்கவேண்டும்.

இஞ்சிப்பணிகாரம்.

ஆறுபலம்சருக்கரையை ஜலத்திற்போட்டுக்காய்ச்சி இரண்டுபலம்இஞ்சியைத்தோல் சீவிக் கரணைகரணையாய்கத்திரிச்சி காய்ந்துக்கொண்டிருக்கிறசருக்கரையிற்போட்டு அதனுடன் சுத்திப்படுத்திய ஒருசேர்அரிசிமாவும்போட்டு நன்றாகக்கிளறி அதைஐந்தங்குல விருத்தமாக அடைகள்தட்டிநெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது இதைசாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

பூசினிக்காய் பணிகாரம்.

ஆறுபலம்வெல்லத்தை ஜலத்தில்காயவைத்து இறுகிஅடைசே

ய்யப்பக்குவமாகும்போது சிவந்த ஒருபூசனிக்காயில் கால்பங்கெடுத்துசிறியதுண்டுகளாகஅரிந்து ஒருசேர் சுத்தப்படுத்திய அரிசிமாவில் போட்டு வெல்லப்பாவும் கொஞ்சம் நெய்யுஞ்சேர்த்து நன்றாககலந்துஅடைகளாகத்தட்டிப்போதுமான நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது.

அரிசிமாவுண்டை.

ஒருசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும்சேர்த்து ஜலம் விட்டுப்பிசைந்து ஒருநாள்வரையிலும் வைத்து அடையாகத்தட்டி வேகவைத்த கடலையும்வெல்லமும் அந்தஅடையில்வைத்து மடித்துக்கரைத்தமாவில்தோய்த்து நெய்யில்சுடவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

முக்கால்சேர்அரிசிமாவும்(வ) சேர் உளுத்தமாவும் போதுமான வெல்லத்துடன்சேர்த்து ஜலமவிட்டுபிசைந்து அடைகளாகத் தட்டி அவைகளை நெய்யில்சுடவேண்டியது.

அரிசிமாவிறசெய்ததோசை.

அரைசேர் அரிசிமாவும் (வ) சேர்உளுத்தமாவும் எடுத்து ஜலம் விட்டுக்குழம்பாகக்கரைத்துஇரண்டுநாள்அல்லது புளிக்கிறவரைக்கும்வைத்துப்பிற்பாடுபோதுமான பெருங்காயம் சீரகம்மிளகுசுக்குசேர்த்துஇருப்புத்தட்டின்மீதுசுடவேண்டியது சுட்டெடுக்குந்தோறும் அந்தத்தட்டுக்கு நெய்பூசவேண்டியது இந்தத்தோசையைச் சுடுகையாயிருக்கும்போதே புசிக்கவேண்டியது.

எருக்கங்காகொழுக்கட்டை.

ஒருசேர்அரிசிமாவும் போதுமான உப்புஞ்சேத்து வெந்நீர்விட்டுப்பிசைந்துமுட்டைபோலேநீண்டவிருத்தமாக அடைத்தட்டிதுவரையும் வெல்லமும் பாகுபிடித்து பூரணத்தைமத்தியில்வைத்துமடித்து ஒருஅகலவாயுள்ளபானையில் பாதிசலம்விட்டு வாயைவஸ்திரத்தாற்கட்டி அதன்மேல்வேகவெக்கவேண்டியது.

அரிசிமாவினால்செய்யும்பூரணவுண்டை.

ஒருசேர் அரிசிமாவெடுத்துக் கொஞ்சம் உப்புப்போட்டு வென்னீர்விட்டுப்பிசைந்து உண்டைகளாக்கிப் பருப்பைவறுத்துத்தூளாக்கிஅதன்மத்தியில்வைத்துமடித்து ஒருபானையில்பாதிசலம்விட்டு வாக்குஎடுகட்டி அதன்பேரில் வேகவைக்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

அரைச்சேர் அரிசிமாவும் கால்சேர்உளுத்தமாவும் அரைக்கால் சேர்பச்சைப்பயறுமாவும் போதுமானஉப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர்விட்டுபிசைந்து அகலஅடைகளாகதட்டி மத்தியில் வருத்தகடலைமாவும் ஏலப்பொடியும் வைத்துமடித்து வேகவைக்கவேண்டியது இதைவெண்ணெய் அல்லதுநெய்யுடனேயாவதுசாப்பிடவும்.

நெய்யும் அரிசிமாவுசேர்த்துசெய்யப்பட்ட அடைகள்.

அரைசேர்அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும் தண்ணீர்விட்டுக்குழம்பாகக்கரைத்து ஒருநாள்வரைக்கும் வைத்துப்பின்புஒருசேர்வெல்லத்தைச்சேர்த்து அதைஅகண்டபாத்திரத்தில்போதுமான நெய்விட்டுகாய்ந்தபின்பு அதில்வார்த்துநன்றாகவெந்தபின்பு எடுத்துக்கொள்ளவும் இதைஅப்போதுக்கப்போதுஉபயோகப்படித்திக்கொள்ளவேண்டியது,

நெய்யும் அரிசிமாவும்சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட புளித்தபணிகாரம்,

அரைசேர்அரிசிமாவும் அவ்வளவுஉளத்தமாவும் ஜலத்திற்கரைத்துஇரண்டுநாள் அல்லதுபுளிக்கிறவரையில்வைத்துப் போதுமான உப்பும்கொஞ்சம்சீரகம்மிளகும்பொடியுஞ்சேர்த்து நெய்யில்வார்த்துச்சுடவேண்டியது,

வெண்ணெய்ப்பணிகாரம்,

அரைச்சேர்ஈரஅரிசிமாவில் சரியெடை வெண்ணெயைச்சேர்த்துச்சின்னஅடைகளாகத்தட்டி நெய்யில்நன்றாகவேகவைக்கவேண்டு,

அரிசிமாம்பணிகாரம்,

அரைசேர் அரிசிமாவில் வெல்லத்தைகரைத்துவிட்டுப்பிசைந்துவுருண்டஅடைகளாகத்தட்டி நெய்யில்வேகவைத்துச் சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்,

கோதுமைமாவு-அடை,

ஒருசேர்கோதுமைநொய்யை அல்லதுமாவைப்பாலிலாவதுவெந்நீரிலாவது ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்து நன்றாகக்குத்தி ஒருசிறியகரண்டியவ்வளவுஉருண்டைசெய்தொரு பலகையின்மேல்வுலர்ந்த அரிசிமாவைப்போட்டு அதின்மேல்வைத்துப்பளக்கொழவியா

ல்அடைகளாக்கி ஒருசேர் வறுத்தகடலைமாவில் தகுமானவெள்ளைச்ச க்கரையுங்கொஞ்சமேலப்பொடியுங்கலந் தொவ்வொருஅடைக்கு ஒ ருசிறியகரண்டிக்கடலைமாவை மத்தியில்வைத்துமடித்து (கவ) நாழி கை ஆறவைத்தபின்பு நெய்யில்சுடவேண்டும் இதை (யஞ) நாள்வரை க்கும்வைத்து வுபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்,

வேறொருவிதம்,

ஒருசேர்கோதுமைநொய்யைப் பாலிலாவதுஜலத்திலாவது ஊர வைத்திடித்தெடுத்தமாவையுண்டையாக்கி ஒருபலகைமீது உலர்ந்த மாவைப்போட்டு அதின்மேல்வைத்தபளகைகொழவியால் அடைகளா க்கிக் கொப்பறைத்தேங்காயை பொடியாகஅரிந்ததில் அரைச்சேரு ம் கசகசாவில் அரைச்சேரும் எடுத்தொன்றாகவறுத்தொரு ரூபாயெ டை ஏலஞ்சேர்த் திவைகளைபொடியாக அரைத்துச் சமமாகச்சருக்க ரைசேர்த்தவடையின் மத்தியில்வைத்து மடித்துநெய்யில்சுடவேண் டியது,

வேறொருவிதம்,

கோதுமைநொய்யைமேல்விதித்தமாகஅடைகள்தட்டி ஒருசேர் வறுத்தபச்சைபயிற்றுமாவு தகுமானசருக்கரையும் ஏலப்பொடியுங்க லக்கிஅடையில்வைத்துநெய்யில்வேகவைக்கவேண்டியது,

கோதுமைஉண்டைகள்,

வொருசேர்கோதுமைநொய்யை எட்டுப்பலம்நெய்யில்வேகவை த்துதகுமானசருக்கரையும் ஏலப்பொடியும் போட்டு உண்டைகளாக பிடிக்கவேண்டும்,

கோதுமைஅடை,

வொருசேர்கோதுமைநொய்யைக்கொஞ்சம்பால்விட்டுபிசைந்த டைகளாகத்தட்டி வொருசேர்கசகசாவைவறுத்து மாவாக்கிக் கொஞ் சம்சருக்கரை கலக்கி இந்தபூரணத்தை அடையில்வைத்து மடித்தப் பலகையின்மீதில் கொஞ்சம் அரிசிமாவைத்தூவி அதன்மேல் மேற் படிமடிப்பைவைத்துப் பொருந்தத்தட்டிநெய்யில்வேகவைக்கவேண் டும்.

கோதுமைமாவினால் செய்யும் பண்ணிகாரம்.

அரைச்சேர் கோதுமைநொய்யில் கொஞ்சம்ஜலம்விட்டுப் பிசைரி அடைகள்உண்டாக்கி சருக்கரையைவைத்து மடித்துமூடி வுண்டை களாக்கி நெய்யில்வேகவைக்கவும்.

## போளி.

ஒருசேர்கோதுமைமாவில் கொஞ்சம் உப்பும்சலமும் விட்டுப்பிசைந்து ஒவ்வொருசிரியகரண்டிபிரமாணம் எடுத்து உண்டைசெய்து வறுத்தசட்டிலைபாவைமத்தியில்வைத்து மற்றொரு பலகையை அதன்மேல்வைத்து அழுத்தி அடைபார்க்கி இருப்புத்தட்டின்மீதுசுட்டு நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் தோய்த்துப் பட்சணம்பண்ணவும் பால்வெள்ளரிக்காய் சேர்த்துக்கொண்டால் இந்தப்போளிசீரணமாகும்.

## அடுக்குப்பணியாரம்-

ஒருசேர்கோதுமைநொய்யை மோரில்ஊறவைத்து ஒவ்வொருசிறியகரண்டிப்பிரமாணமெடுத்து பலகையின் மீதுவைத்து அப்பளக்கொழுவினால்அடைதட்டிவெண்ணெய்பூசி ஏழுஅடைகளை ஒரடுக்காக அடுக்கி நெய்யில்வேகவைத்து வெள்ளைச்சருக்கரையைக் கூட்டி உடனே புசிக்கவேண்டியது பித்தம்போம்.

## பச்சைப்பயறும் கோதுமைநொய்யும்சேர்த்த பணிகாரம்

அரைசேர்பச்சைப்பயற்றுமாவும் கால்சேர் கோதுமைநொய்யும் சேர்த்துஜலத்தில்ஊறவைத்துப் பிசைந்து தகரஅச்சில்நிறப்பி சட்டியில்நெய்விட்டுக் காய்ந்துக்கொண்டிருக்கும்போது பிழிந்து வெந்தவுடன்யெடுத்து வெள்ளைச்சருக்கரையாவது கற்கண்டாவது பொடிசெய்து அதன்மேல்தூவவேண்டியது வாயுவுசெய்யும்.

## கோதுமைநொய்கஜ்சுருக்காய்.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைக்கால்சேர் பசும்பாலில்சேர்த்து இடித்து அனேக வுண்டைகளாக்கி அப்பளக்கொழுவினால்மிகவும்சன்னஅடைகளாக்கி மத்தியில் சருக்கரைவைத்து மடித்து உப்பிருக்கிறவரையில் நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது.

## கோதுமைமண்டிகைஅடை,

ஒருசேர்கோதுமை நொய்யைக் கால்சேர்பாலில் இரண்டரைநாழிகைஊறவைத்து இடித்து இதில்ஒவ்வொருரூபாயெடை மாவெடுத்துமெல்லிசு அப்பளங்களாகச்செய்து ஒருபெரியபுதுப்பானையைக்கழுத்தைத்தட்டிப்போட்டு அடுப்பின்மீது தலைகீழாகக் கவிழ்த்துவைத்து அதன்மேல் இந்தஅடைகளைப்போட்டு வெந்தவுடன்யெடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது வாயுவுண்டாம்,

கோதுமைநொய்சுருளை.

ஒருசேர்கோதுமைநொய்யைச் கால்சேர்பாலில்ஐந்துநாழிகைஊறவைத்துஇடித்து ஒவ்வொருரூபாயெடைமாவெடுத்து பலகையின்மீதுவைத்து அப்பளக்கொழுவிளுல் அடைசெய்து ஜலத்தில் வேகவைத்துப்பாலுஞ்சருக்கரையுஞ்சேர்த்துப் புசிக்கவேண்டியது.

கோதுமைரொட்டி.

ஒருசேர்மெல்லிசுமாவை வெந்நீர்விட்டுப்பிசைந்து ரொட்டிசெய்துஇரும்புத்தட்டின்மீதுவேகவைத்து நெய்யுஞ்சருக்கரையுஞ் சேர்த்துப் புசிக்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர்கோதுமைமாவில் போதுமான உப்பும்ஜலமும் விட்டுப்பிசைந்து உண்டைகளாக்கி மெல்லிசாய் அடைதட்டி இருப்புத்தட்டின்மேல்வேகவைத்து மாம்பழரசம் அல்லதுசருக்கரைசேர்த்துப் பட்சணஞ்செய்யவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர்கோதுமைமாவில் ஜலமாவது பாலாவது விட்டுப்பிசைந்து ஒவ்வொருகிச்சிலிக்காயவ்வளவெடுத்து அடைதட்டி வேகவைக்கவேண்டியது வழிப்பிரயாணத்தில் எரிகரும்புபதார்த்தங்கள் அகப்படாவிட்டால் முட்டைத்தாளின்மேல்-சு-அல்லது.ஏ-அடைகள் நெய்யில் சுட்டுக்கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமைநொய்நொட்டி.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைஜலம்விட்டுப்பிசைந்துநான்குரொட்டிகளாக்கிப் போதுமானநெய்யில் சுட்டெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

கஜ்சுருக்காய்.

ஒருசேர்எள்ளைக்குத்திச் சுத்திசெய்து முப்பதுநிமிஷம்சலத்தில் ஊரவைத்துப்பின்பு அதையொரு பலகையின்மேல் ஆறவைத்துப் போதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரிசிமாஅடையின்மத்தியில்வைத்து மடித்துநெய்யில்வேகவைக்கவேண்டியது போசுமுண்டாம்.

வேறொருவிதம்.

சுத்தப்படுத்திய அரைச்சேர்எள்ளைவறுத்து அரைத்துக் கால்சேர்வெல்லம்சேர்த்துப்பிசைந்து அரிசிமாவடையில்வைத்து மடித்துநெய்யில்சுடவேண்டியது.

தித்திப்புஎள்ளுண்டை.

ஒருசேர்எள்ளை வறுத்துக்கொண்டு * அதற்குப்போதுமான வெல்லமெடுத்து ஜலத்தில்போட்டு அடுப்பிலேற்றிப் பாகுபதமாகவரும்போது யெள்ளைப்போட்டுக்கிண்டி உண்டைகள்பிடித்துக்கொஞ்சநேரம்ஆரவைக்கவேண்டியது சூடுண்டாம்.

எள்ளும்கோதுமைமாவுஞ்சேர்ந்தபணிகாரம்.

ஒருசேர்கோதுமைமாவை வெந்நீர்விட்டுப்பிசைந்து அடைதட்டிச்சுத்தப்படுத்திய யெள்ளும்வெல்லமும் மத்தியில்வைத்து மடித்துநெயயில்சுடவேண்டியது.

எள்ளும்அரிசிமாவுஞ்சேர்ந்தகொழுக்கட்டை.

எவ்வளவுதேவையோ அவ்வளவுஅரிசிமாவில் வெந்நீர் விட்டுப்பிசைந்து அடைகள்தட்டி அதற்குப்போதுமான எள்ளும் வெல்லமும்சேர்த்துமத்தியில் வைத்துமடித்து அதுகள் கொள்ளும்படியான ஒருநல்லசட்டியில்அரைச்சட்டியளவு ஜலம்விட்டுவாயைவஸ்திரந்தால்கட்டி அதன்மேல் வேகவைத்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது மந்தமுண்டாம்.

எள்ளும்அரிசிமாவும்சேர்ந்த சுவையல்.

எள்ளைவறுத்து இடித்துபோதுமானவெல்லஞ் சேர்த்துப்பிசைந்துஉண்டைகளாக்கி உளுந்தமாவும்அரிசிமாவுங்கரைத்துஅதில்தோய்த்துநெய்யில்சுடவேண்டியது.

கோதுமைமாவும்எள்ளுஞ்சேர்ந்த கஜ்சுருக்காய்.

கோதுமைமாவைபிசைந்து அடைகளாக்கி யெள்ளும்வெல்லமும்கலந்து மத்தியில்வைத்துமடித்து நெய்யில்சுடவேண்டியது.

எள்ளும்வெல்லமுஞ்சேர்ந்த உண்டைகள்.

ஒருசேர அரிசிமாவை வெந்நீர்விட்டுப்பிசைந்து அடைகள்தட்டிக்கால்சேர் கடலையைமேலேவைத்து மத்தியில்வைத்துமடித்துப் பாதிஜலம்விட்டகுண்டுசட்டியின்வாயை வஸ்திரத்தால்கட்டி அதன்மேல் வைத்துமற்றொருசட்டியைக்கவிழ்த்துமூடிவேகவெக்கவேண்டியது,

கடலையும் அரிசிமாவுஞ்சேர்ந்த கொழுக்கட்டை.

அரைசேர் வேகவைத்தகடலையையெடுத்து ஒருசேர் அரிசிமாவி ல்சேர்த்துப்பிசைந்து உண்டைகளாக்கி ஐந்து நிமிஷம் ஆறவைத்துப் பிற்பாடு அதையொருபானையில் பாதிசலம்விட்டு வாயில்துணிகட்டி மேலேவைத்துமூடி வேகவைத்துப்பின்பு தரைமில் வைக்கோலைத் தெளித்து அதன்மேல் ஒருதுப்பட்டியைப்பரப்பி உண்டைகளைஆற வைக்கவேண்டியது.

கடலைச்சுவையில்,

ஒருசேர்கடலையைக்குத்தி உமிபோக்கிஒருசேர்சலத்தில் போட் டுவேகவைத்துப்பின்பு ஒருசேர்வெல்லம்கலந்து அரைத்துஅடைக ளாதட்டிகரைத்து அரிசிமாவில் தோய்த்து நெய்யில் சுட்டுயெடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது மலம்போம்.

கடலையுங்கோதுமைமாவுஞ்சேர்ந்த பலகாரம்.

மேல்விவரித்தபிரகாரம்கடலையையும் வெல்லத்தையும் அரைத் து அதைகோதுமைமாவிற்செய்த அடையில்வைத்துமடித்து மேல்வி வரித்தபிரகாரம் விட்டுயெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வேறொருவிதம்.

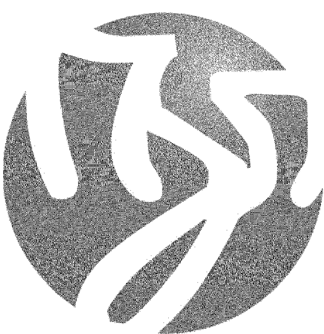
அரைசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவேகடலைமாவும் சேர்த்துஜல ந்தெளித்துப்பிசைந்து அதிற்கொஞ்சம் உப்பும்சீரகமும் உடைத்தமி ளகும்போட்டு ஒருநாள்பரியந்தம் புளிக்கவைத்துப்பின்பு அடைகள் தட்டிஒருஇருப்புத்தட்டின்மேல் கொஞ்சம்நெய்தடவிச்சுட்டு யெடுத் துக்கொள்ள வேண்டியது.

பச்சைப்பயறும் அரிசிமாவுஞ்சேர்ந்த ரொட்டி.

அரைசேர்அரிசிமாவை அரைத்து ஒருகரண்டி உப்புபோட்டு ரொட்டிதட்டி ஒருவெண்கலப்பாத்திரத்தில் கொஞ்சம்நெய்விட்டுச்சு ட்டெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பூரிபலகாரம்.

உ-படி கோதுமைநொய்யை இராத்திரிக்கே தகுந்தநீரில் பிசிறி வைத்து உதையத்திலெடுத்து அகலக்கல்லின்மேலரைத்து இருப்புப் பூணுலக்கையால்இடித்து உருட்டிமறுபடியும் இடித்து இப்படியய

முறைசெய்து சிறிதுநேரம் நிழலில் ஆறவைத்து ஒருகூடை அடுப்புக்கரியை நிலத்தில்கொட்டி அதைநெருப்புமயமாக்கி அதன்மேல்மேற்படிபாத்திரத்தைவைத்து அழுத்தி அப்பாத்திரமுழுமையும்அந்தத்தீயால்மூடி அரைமணி மூன்றுநிமிஷம்வரையும் அப்படி வைக்கவேண்டும் அதற்குள்ளே நெருப்புநீறு பூக்குந்தருணங்களில் ஒருபெரியவிசிரியினால் விசிறவேண்டும் அந்தமணியானபின்பு தீயைஒதுக்கிப்பார்க்க பாத்திரத்தின் ஓரத்திநின்றும்ஆவிபுறப்படுமானால் தீயைவிட்டிறக்கி வெளியேவைத்து நன்றாய்ஆறினபின் மேல்மூடியைத் திறந்து மேற்படிபலகாரத்தைத் துண்டுகளாக அறுத்து ஒருயேனத்தில் வைத்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள ஆவிபுறப்படாவிடில் மறுபடியும்-ரு-நிமிஷம்தீயால்மூடி விசிறவேண்டும்.

## பாலேட்டுப்பலகாரம்.

மேலேசொல்லியயெல்லாவஸ்துக்களையும்அங்கேசொல்லியபடி சித்தப்படுத்தி அவற்றோடு அரைப்படி பசும்பாலேட்டைச் சேர்த்து முன்சொன்னவிதமாகவே யெல்லாப்பக்குவமுஞ்செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

## மஞ்சட்கருப்பலகாரம்.

சுத்திசெய்தஒருபடிகோதுமைநொய் யெடுத்து அதனோடு-ரு-கோழிமுட்டையினது வெள்ளைஅம்புலியைநீக்கி மஞ்சட்கருவையும் ச-சேர்ச்சீனி கற்கண்டுத் தூளையும் மேல்தோல் போக்கித் தண்ணீர் விடாமல் அரைத்த-ச-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும்-ரு-பலம் வெண்ணெயும பொடிசெய்தஒருபலம் ஏலத்தையும்சேர்த்து-உ-பலம் பனிநீரில்-க-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதில்விட்டுப்பிசைந்து பிசையும்போதே-வ-படிப்பாலாடையுங் கூடச்சேர்த்து எல்லாம் ஒன்றாகக்கலக்கும்படி நன்றாய்ப்பிசைந்து சுயம்பூசிய அகலவாய்ச்செப்புப்பாத்திரத்தில் ஒரேஅடையாகத்தட்டிப்போட்டுமூடியால்மூடி உளுந்தரைத்துத் துணியில்பூசி அருகுகளக்குச்சுற்றி அந்தச்சுற்றின்மேல் யிருப்புயாவைக் கனக்கத்தடவி ஒருசின்னகூடை அடுப்புக்கரியைத் தரையில்கொட்டித் தீப்பற்றவைத்து அத்தீயால்மேற்படி பாத்திரத்தைமூடி அப்படியே ஒருமணிநேரம் வைத்திருந்துபின்பு தீயைத்தள்ளிப்பார்க்க ஓரங்களில்நின்றும் ஆவிவருமாகில் இறக்கிவிடவேண்டும் இல்லாவிட்டால் சற்றுநேரம் அந்தத் தீயில்தானே வைத்திருந்து இறக்கி ஆயினபின்பு அதைத்திறந்து அவ்வடையை

ச்சூரிக்கத்தினுல் துண்டுகளாய்ச்செய்துமற்றொருருஏனக்கில்வைத்துக்கொண்டு புசிக்கவேண்டும் போஷமுண்டாம்,

சப்பரிசியஞ்சட்கருப்பலகாரம்.

ஆய்ந்துபுடைத்தெடுத்த சப்பரிசி மேலேசொல்லியஅளவுயெடுத்துஅதில்முன்சொன்னஅளவுமுட்டைமஞ்சட்கருவும் மற்றும்வஸ்துக்களும் சேர்த்துப்பிசைந்து ஒரேஅடையாகத்தட்டி மேலதுபோலவேதீயிற்பக்குவப்படுத்தி யெடுத்து உபயோகஞ்செய்துக்கொள்க.

வேறு

கோதுமை நொய்யும் சப்பரிசியும் சரிபங்காகக்கூட்டிஒருபடியெடுத்துமுன்சொன்ன அளவுமஞ்சட்கருவையும் மற்றும்பொருள்களையும்சேர்த்துப்பிசைந்து ஒருஅடையாகவே தட்டிப்போடு முன்போலவே பாத்திரத்தில்வைத்துத் தீயில்பக்குவஞ்செய்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பேணிபலகாரம்.

ஒருபடிச்சுத்திசெய்தகோதுமைநொய் கொஞ்சம் முன்னாள்இராத்திரிக்கே தகுமானபால்விட்டுக்கெட்டியாய்பிசைந்து பத்திரப்படுத்திக்கொண்டுஉதயத்தில்கொஞ்சம் அகலமாயுள்ள வொருதட்டைக்கருங்கல்லுக்குநெய்பூசி அதில்வைததிருப்புப்பூணுலக்கைகொண்டுதிடமானஒராள் இடிக்கவேண்டும் அப்படி இடிக்கும்போதே சமீபத்தில்மற்றோராள் நின்றுக்கொண்டு அந்தத்திரளையைப்புரட்டிப் புரட்டிவைக்கவேண்டும் அவன்அப்படிச்செய்யும்போதெல்லாம் தன்கைக்கும்அந்தக்கல்லுக்கும் நெய்தடவிக்கொண்டேபுரட்டவேண்டும்இல்லாவிட்டாலந்தநொய்ம்மாவானது பூணிலும்கையிலும் கல்லிலும்ஒட்டிக்கொண்டுசேதமாய்விடும் இந்தப்பிரகாரம்வொருமணிநேரம் இடித்தெடுத்தே வச்சிக்கொள்ளவேண்டும் இப்படிச்செய்வதற்கு மூன்றுநாளைக்குமுன்னேதானே ஆழாக்குபச்சரிசியைச் சுத்தநீரில்ஊரப்போடவேண்டும் ஊரப்போட்டநீரை க்ஷணத்திற்கு க்ஷணம் மகற்றிவிட்டுவேறுபுதியநீரை யூத்திக்கொண்டேவரவேண்டும் இல்லாவிட்டால்அரிசிபுளிச்சிப்போம் இந்தப்பிரகாரம் ஊறப்போட்டவரிசியை கொஞ்சம்உரலிலிட்டுக்குத்தி யொன்றிரண்டு சிறுநொய்யுமில்லாமல்மாவாக்கிஒருகல்பாத்திரத்தில் போட்டு -க- பல அப்பளம் பலவகையில்மேல்

அதில்கொஞ்சம்மாவைத்து அப்பளக்குழவியால் அப்பளம்போல் அகலமாகச்செய்துவைத்துக்கொண்டு அவற்றுள்சிலகூற்கூற நெய்யில் பொரிச்சிஉரலில்போட்டிடித்து மாவாக்கி அந்தமாவைத் தெள்ளிப் பருமனுயுள்ளதுகளை யெடுத்துமருபடியும் இடிச்சிமாவாக்கிக்கொண்டுஅம்மாவையும் க-படிச்சருக்கரையையும் கல்மணலில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி இளவறவாகவறுத்த-வ-படிக் கசகசாவையும் மேல்தோல் போக்கி நறுக்கிய-ரு-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும்-ச-முடித் தேங்காயைத்திருகலையும் ஒன்றாகச்சேர்த்துக் கலக்கி இதில் தருமானதை யெடுத்து மேலேஅப்பளம்போலே செய்துவைத்திருப்பதி னடுவில் வைத்துமடித்து அதன்ஓரத்தைச்சந்துவிடாமல் பிடித்துக் கூட்டிவிட்டுநெய்யில் திருப்பித்திருப்பிப்போட்டு வுலரச்செய்தெடுத்து உபயோகஞ்செய்துக்கொள்ளவும் மலப்வுதையும்.

## கர்ச்சூரப்பலகாரம்,

மாவில்லாமல்யுடைத்து-கவ-படிகோதுமைநொய்யை-கவ-படிவெள்ளைச்சக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில்கொட்டிப் பிசைந்து-ரு-பலம்உருகாதநெட்டி நெய்யும்சேர்த்துமறுபடியும்பிசைந்துகொண்டுவட்டமாகப்பெரிய அடைதட்டி கல்மணல்இல்லாத-ரு-பலம் கசகசாவைக்கொஞ்சம் வறுத்து அந்த அடையின்மேல் தூவிப்பின்பு சூரியால்நால்விரல்சதுரமாகத் துண்டித்து நெய்யில்பொன்வரலாகப் பொரித்துயெடுத்து உபயோகஞ் செய்துக்கொள்க சூடுண்டாம்.

## மற்றொருவகை.

இரண்டுபடிச்சீனிச்சருக்கரயை அழுக்கெடுத்துப்பாகுகாச்சி அதில்-ரு-பலம்பனிநீரையும்-க-பலம்பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் சேர்த்துக்கிண்டி மேலேசொன்னபடி-கவ-படிகோதுமைநொய்யில் ஊற்றிப்பிசைந்துமுன்போலவே பெரியஅடையாகத்தட்டி ஒருஎனத்தில்வைத்து முன்சொன்ன அளவு கசகசாவைப்பக்குவஞ்செய்து அவ்வடையின்மேல் தூவிக்கையினால் அழுத்திப்பிற்பாடு அதைத்துண்டங்கள்செது முன்னேயபிரகாரம் நெய்யில்பொரித்துக்கொள்க.

## தயிர்பலகாரம்.

ஆடையுடனே-ரு-படிக்கெட்டித்தயிரை ஒருவெள்ளைக்குட்டையில்சேர்த்துக் கயிறுகொண்டு முடிப்பாகக்கட்டி மேலேதூக்கிவிட

வேண்டும் தண்ணீர்முழுதும்வடிந்து கெட்டியாயிருக்குற பக்குவத்தில் அதையெடுத்துக்கொண்டு அந்நிலை-வ-படிக்கோதுமைநொய்யையும்-௬-பலம்வெண்ணெய் அல்லது நெய்யையுஞ்சேர்த்துப்பிசைந்து சிறுவில்லைகளாகத் தட்டில்வத்துக்கொண்டு-எ-சேர்ச்சீனிச் சருக்கரையைஅழுக்கெடுத்துப்பாகுகாய்ச்சிவைத்து அவ்வில்லைகளை நெய்யிற்பொரித்தெடுத்து உடனேபாகில்விடவேண்டும் இப்படி யெல்லாவில்லைகளையும்பொரித்துப் பாகிற்போட்டு-ரு-நாழிகைஅந்நிலேயே ஆறவைத்துஉபயோகஞ்செய்துகொள்க.

மற்றொருவகை.

முன்சொன்னபிரகாரமே அவ்வளவு தயிரைப்பக்குவஞ்செய்து அதனோடு அரைப்படிக்கோதுமைநொய்யையும் மேலேசொன்னபரிமாணம் நெய்அல்லதுவெண்ணெயையும் தோல்போக்கி-ரு-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அம்மியின்மேல்வைத்து நீர்விடாமல் நையநசுக்கி அதையும் குங்குமப்பூஎடை-க-ஏலம்எடை -ரு- பொடிசெய்து இப்பொடியையுஞ்சேர்த்துப்பிசைந்து முன்னையபடிவில்லைகள்தட்டிபின்பு-ம-சேர்ச்சீனிச்சருக்கரையையாவது கற்கண்டையாவது அழுக்கெடுத்துப்பாகுகாச்சி-ந-பலம்பனிநீர் வார்த்துப்பாகு பக்குவத்தில் இறக்கிக்கொண்டு மேற்படிவில்லைகளைநெய்யிற்பொறித்து அந்தப்பாகில் விட்டு முன்சொன்ன நாழிகைவரையும் ஆறவைத்து எடுத்துப்புசிக்கவேண்டியது.

கோதுமைநொய்ப் பெரியபலகாரம்.

புடைத்தெடுத்த இரண்டுபடிசேர் நொய்யை இரண்டுபடியைந்நுபடியாகச்சுண்டக்காய்ச்சிய பாலில்கொட்டி -ரு- அல்லது-எ-சேர்கெட்டியாயுள்ள நெய்யையாவது வெண்ணெயையாவது அதனோடுசேர்த்துப்பின்பு-ரு-சேர்பொடிசெய்தகற்கண்டையும் தோல்போக்கிமெல்லியதாக அரிந்த-ம-பலம்வாதுமைப்பருப்பையும் குப்பையில்லாமல்ஆய்ந்துஒருதரம வெந்நீரில்போட்டெடுத்த-ம-பலம் விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தையும்-ச-பலம் பனிநீரில்-உ-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையும் கொட்டி ஒன்றாகப் பிசைந்து ஒருபெரியஅடையாகத்தட்டி ஈயம்பூசியபெரிய செப்புத்தட்டில்வைத்து அதற்குத்தகுமான செப்புமுடியால் மேலேமூடி உளுத்தம்பருப்பை நேரஅரைத்து ஒருதுணியில் தடவி சீலைமண் செய்வதுபோல் அப்பாத்திரங்களின் சந்துகளை இருக்கச்சுற்றி அதன்மேலும் இருபு

மாவைத் தளமாகத்தடவிச் மாவுக்கு(ரு)அல்லதுமுணரைப்லம் விதமாக வெண்ணெயையாவது சேர்த்து இரண்டுநாழிகைப் பரியந்தம்பிசைந்துவழித்தெடுத்து வேறே ஒருஏனத்தில் வைத்துக்கொள்க மேலேசொல்லிய கோதுமைமாவில் நெல்லிக்காய்பரிமாணமெடுத்து அப்பளப்பலகைக்குநெய்பூசி அதன்மேல்வைத்து அப்பளமரக் குழவியால் அப்பளம்போலேவட்டமாகச் செய்யாமல் ஈரவெங்காயப் புரைக்கனமாக மெல்லிபதாயும் அகலமாயும் ஒருசாண்நீளத்தில்நீட்டி அதன் இருபுறத்திலும்நெய்சேர்த்துபச்சரிசிமாவைத்தடைவிஒவ்வொன்றாக ஒருமூங்கிற்பத்தையில் சுற்றுமேல்சுற்றாக எழுக்குக் குறையாமலும் பத்துக்கு அதிகப்படாமலும் சுற்றவேண்டும் இப்படிப்பத்துஇருபது பத்தைகளுக்குச் சுற்றிவைத்துப் பின்புஒவ்வொன்றாகயெடுத்துஒரு பெரிய நெல்லிக்காயளவுஅறுத்து உருவி அப்பளப்பலகைமேல்வைத்து மரக்குழவியால் மறுபடியும் கொஞ்சம் அகலப்படுத்தி நெய்யில் விட்டு ஒருதரத்தில் மூன்றுநான்குகளுக்குமேல் பொரிக்கக் கூடாது பொரிக்கும்போது பொரிக்கும்பாத்திரத்திலுள்ள நெய்யைஒருகரண்டியினால்மொண்டுகொண்டு அப்பேணிப்பலகாரம் பொரிகிற வரைக்கும் மேலேவிட்டுக்கொண்டேயிருந்து பொரிந்தபிற்பாடுஎடுத்துவேறொருஏனத்தில்வைத்து வைத்தவுடனேமேலேசிறுதுபனிநீரை ஊற்றிச்சீனிசருக்கரையை அல்லதுசீனிக்கற்கண்டுத் தூளைப்போடவேண்டும் இப்படியே எல்லாத்துண்டுகளையும் பொரித்துப்பக்குவஞ்செய்துஆறியபின் உபயோகஞ்செய்துக்கொள்க.

வாதுமைபருப்புச்சேர்ந்த கோதுமைபலகாரம்.

அரைபடிக்கோதுமைநொய்யைத் தகுமானபசும்பால்விட்டுப்பிசறிஒருமணிநேரம் ஊறவைத்துகாற்படி வாதுமைப்பருப்பை (உ)நிமிஷம்வெந்நீரில் போட்டெடுத்துத் தோல்போக்கிப்பசும்பால் விட்டரைத்து இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துஅதில்(ரு)பலம்நெய்யையும்உழக்குபாலடையையும் முக்காய்வீசைச் சீனிசருக்கரையைக்காச்சி அழுக்கெடுத்துப்பாகுபதமாய் இருகிவரும்போது அப்பாகையும்(ச)பலம்விரையில்லாததிராட்சப்பழத்தையும்(உ)பலம்பனிநீரையும்சேர்த்துநன்றாய்ப்பிசைந்து ஈயம்பூசிய அகலச்செப்பு தட்டில்ஒரே அடையாகத்தட்டிப் போட்டுக்கலாய்ப் பூசியசெப்புமூடியால் மேலேமூடி நீர்விட்டரைத்த உளுந்தமாவைத்துணியில்தடவி அப்பாத்திரங்களின் அருகுகளுக்குச்சுற்றி மீதிமாவை அதன்மேல் கனமாகப் பூசி (உ)மணிநேரம் நிழலிலேயே உலரவைத்து ஒருசிறு கூடைக்கரியில் தீமூட்டி அத்தீயால் அப்பாத்திரத்தின் நாண்குபுறமுமேல் அப்படி

யேஒருமணிநேரம் வைத்துப்பாத்திரத்தின் ஓரத்தில்ஆவிவந்தால்எடுத்துக்கொண்டு ஆறினபின்கூரியாலதுண்டித்து வேறுபாத்திரத்தில் வைத்துஉபயோகம்பண்ணிக்கொள்ளவும்.

### பாலாடைசேர்ந்த கோதுமைநொய்ப்பலகாரம்.

ஒருபடிகோதுமைநொய்யில் முக்காற்படிப்பாலேடும்அஞ்சுபலம்வெண்ணெயும் சேர்த்து இராத்திரிக்கேபிசைந்து வைத்துக்காலையிலெடுத்துமேலேசொல்லியபடி இடித்து(நி)சேர்கற்கண்டுதூளையுஞ்சிறிதுபனிநீரையும் தூவிநன்றாய்ப்பிசைந்து அம்மாவுமுழுமையுமெடுத்துஒருஅடையாகச்செய்து முன்னேசொல்லிய அசன்றதட்டும்பாத்திரத்தில்வைத்துமூடியால் மூடிசீலைமண் செய்வதுபோல் உளுந்தமாவைச்சீலையில்தடவி அச்சீலையைஓரத்திற்குச்சுற்றி மிகுந்தமாவையும்மேலே பூசிவிட்டுக்கரிநெருப்பால் மூடிபக்குவப்படுத்தியெடுத்து வேறொருபாத்திரத்தில் ஆறவிட்டுத்துண்டித்து உபயோகித்துக்கொள்க.

### பூத்திப்பலகாரம்.

புதியகடலையை ஒருநாள்முழுமையும்வெய்யிலில் உலர்வைத்து உரலிலிட்டுக்குத்திப் புடைத்துக்கல்மண் ஆய்ந்துபின் புதிரிகைஎந்திரத்தால்உடைத்துப்போட்டுச் சுத்தமானபருப்பெடுத்துத்திரிவையில் சேரங்கைசேரங்கையாகவைத்து அரைத்துமாவாக்கி அந்தமாவைத் தெள்ளிஅளந்து ஒருபடியெடுத்து இராத்திரிக்கே அதில்காற்படிக்கட்டித்தயிர்விட்டுப்பிசைந்துவைத்து மறுநாள்உதயத்தில் இருப்புக்கடாய்ச்சட்டியில் இரண்டுபடிநெய்விட்டு அடுப்பின்மீதேற்றிநன்றாய்க்காய்ந்துவருந்தருணத்தில்சிறிதுவாரங்களுள்ள இருப்புத் தட்டைச் சட்டுவத்தை இடதுகையால் மேற்படிகடாய்க்கு நடுவேபிடித்துக்கொண்டுவலதுகையால் அந்தமாவில் கொஞ்சமெடுத்துச் சட்டுவத்தில்பூசஅந்தசட்டுவத்தில்நின்றும சிறுதுளிகளாக் நெய்யில் விழும்படிமற்றொருவர் வேறுபக்கத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு வேறொரு சட்டுவத்தால்கீழ்மேலாகும்படி கிண்டிப்பொன்னிறமாய் வறுத்துவரும்போது எடுத்து மற்றொருகடாயிலாவது அதற்கினமான பாத்திரத்திலாவது போடவேண்டு இவ்வாறுமாவு முழுமையும் சுட்டானபின் அடுப்பிலிருந்து கடாயை இறக்கிவிட்டு மேற்படி பூந்தியில் அஞ்சுபலம்சீனிக்கற்கண்டுதூளும் அவ்வளவு மேற்படிசர்க்கரையும் சேர்த்துத் தூவி அதற்குமேல் ஒருசலப்பனிநீரைப் பாகாவிட்டுஎல்லாங்கலக்கும்

படிச்சட்டுவத்தால் இண்டி வேறொருதகுந்தபாத்திரத்தில் யெடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

வேறுவிதம்.

புதிசாயுள்ள உளுந்தை நச்செவ்வையாகக்காயவைத்துமேலேசொல்லியபடியந்திரத்தில்வைத்து அரைத்துத்தள்ளி அந்தநெல்லியமாவில்முன்சொன்னஅளவுதயிர்சேர்த்துப் பிசைந்து இராத்திரிக்கேசித்தப்படுத்திமறுநாள் உதயத்தில்(ம)நாழிகைக்குமேல் இறுப்புக்கொப்பறையில்முந்தியஅளவு நெய்விட்டுமேலதுபோலவே சுட்டெடுத்து அவ்வளவுகற்கண்டுப்பொடியும சீனிசர்க்கரையும் பனிநீரும் சேர்த்துக்கலக்கிஉபயோகித்துக்கொள்க.

இலட்டுபலகாரம்

மேலேபொரித்தபூந்தியில் சருக்கரைபனிநீர் முதலானவைசேர்க்காமல் கலப்பில்லாத தாகநாலுசேர் யெடுத்து இருப்புக்கொப்பறையில்நெய்விட்டுக்காய்ந்தபின் அதில்போட்டு இரண்டாமுறைபொறித்துகாய்ச்சி அழுக்கெடுத்த ஒருசேர்சர்க்கரைப்பாகில் போட்டுக்கிளறி ஒருஅகலத்தட்டிலகொட்டி ஆறவைக்கவேண்டும் ஆறியபின்ஒருசேர்கர்க்கண்டுப்பொடியைப்போட்டு நாலுபலம்பனிநீரைத் தெளித்துப் பிசைந்து சிறியஉண்டையாகத் திரட்டிஒருஏனத்தில் அடுக்கிவைத்துஉபயோகப்படுத்துக.

வேறொருவிதம்.

பூந்தியைமுன்னேயபிரகாரமாகப் பொரித்து அஞ்சுபலச் சுத்தநீரில்இரண்டுவராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக்கரைத்து அப்பூந்தியில் தெளித்துஒன்றேகாற்சேர்கற்கண்டுப்பொடியைச்சேர்த்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி உருண்டைகள்செய்துவைத்து உபயோகித்துகொள்க.

பனிநீர்இலட்டுகள்.

பூந்தியைமுன்சொன்ன வண்ணவண்ணமே பக்குவப்படுத்திக்கலப்பில்லாமல்மேலே சொன்னஅளவு யெடுத்து அங்குசொன்னஅளவுபனிநீரில்(உ)வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் அரைவராகனெடைக்கஸ் தூரியையும் ஒண்ணரைவராகனெடை வெள்ளிரேக்கையும் கரைத்து அந்தப்பூந்தியில்தெளித்துப்பிசைந்துமுன்போல்வேஉருண்

டைகள்செய்து அடுக்கிவைத்துப் புசிக்கலாம் வேண்டுமானல் வெள்ளிரேக்குக்குப் பதில்தங்கரேக்கையுஞ்சேர்க்கலாம்

ஜிலேபியெனனும்தேங்குழைப்பலகாரம்.

நெல்கல்மணல் முதலியவைபோக்கிச் செவ்வையாகத் தீட்டித்த விடுபோகப்புடைத்த-கவ-படிபச்சரிசி இராத்திரிக்கே தண்ணீரில்ஊறப்போட்டு உதயத்திலெடுத்து வுரலிலிட்டுக் குத்திச்செள்ளி மெல்லியமாவையெடுத்துக்கொண்டு அதில்விழுந்த நொய்யையுங்குத்திமாவுசெய்துஇப்படி சித்தப்படுத்தினதில்-கவ-படி மாவையெடுத்து அதிலெமுளுஆழாக்கு அல்லது அரைபடிசுத்தநீர்விட்டுக்குழப்பி ஒருஏனத்தில்சேர்த்து மூணுமணிநேரம் வைத்திருந்து பின்சகது பார்க்கக்கெட்டியாயிருந்தால் மேலுந்தருந்தநீர்விட்டுக்கலக்கி வைததுக்கொள்ளவேண்டும் வுடனே-உ-படி சீனிச்சருக் கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப்பாகுசெய்து வைத்துக்கொண்டு இருப்புக்கொப் பரையில் ஒண்ணரைபடிநெய்விட்டு அடுப்பேற்றிக்கொதித்துவருந் தருணததில்ஒருமண்கலயத்தில் அடிப்பக்கத்தில் சுண்டுவிரல்நுனி நுழையத்தக்க சிறுதுவாரஞ்செயது அக்கலத்தை நன்றாய்க்கழுவி அதில்மேற்படிமரவுக்குழம்பை அகப்பையால் மொண்டுவார்க்கும்போதே அந்தத்துவாரத்தைஅடியில் ஒருவிரலால் அமுத்திக்கொண்டுகொப்பரைககுநடுவேபிடித்து அழுத்தியவிரலை நெகிழ்த்துவிட்டு இடை விடாமல்வளையமாகஐந்தாறுசுற்றுசுற்றி வுடனே துவாரத்தைமுன்னயபடிவிரலாலழுத்திக் கலயத்தில் மாவிருந்தால் மாவோடு சேர்த்துவிட்டு அக்கலயத்தை அழுக்குப்படியாத பலகையின்மேல் வைத்துவிடுக நெய்யில்விட்ட ஜிலேபியை மூன்றுநிமிஷம் பொறுத்துச் சட்டுவத்தால்புரட்டிக்கொடுத்துப் பொன்னிறமாய் வெந்தபிறகு அதையெடுத்துமேலேசித்தப்படுத்தி யிருக்கிற பாகில்விட்டு ஆரியபின்யெடுத்து வேறுபாத்திரத்தில் அடுக்காகவைக்கவேண்டும் அதிகத்தியால்நெய்சுண்டிப்போனால்மேலும் அரைபடி நெய்வார்த்துக்கொள்க இப்படி யெல்லா மாவும்சுட்டுப் பாகில்விட்விட்டுயெடுத்து அடுக்கிவைத்துப் பிற்பாடு மேலேகொஞ்சம் பனிநீரைக்தெளித்து வுபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

வேறொருவிதம்.

உ௦-சேர் சீனிச்சருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப்பின்பு ரு-பலம் பனிநீரும் கொஞ்சமநீரும்வார்த்துப் பாகுசெய்துஅதில்-ரு-வராகனெடை யேலரிசியையும் -க- வராகனெடை குங்குமபூவையும்

(வ) வராகனெடைகஸ்தூரியையும் தகுந்தபனிநீர்விட்டுஅரைத்துசேர்த்துப் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண்டந்தப்பாகிலேமுன்போலவேசுட்டெடுத்த ஜிலேபியைவிட்டு ஆறினபின்யெடுத்தொருயேனத்தில்கவைத்து அவற்றின்மேல் மூணுபலம் பனிநீரைத்தெளித்து(சு)பலம்கற்கண்டுப்பொடியைப்போட்டொன்றின்மேல் ஒன்றுகடுக்கிவுபயோகஞ்செய்க,

கோதமைரவை அலுவா,

(உ) படிப்பாலில் அரைபடிநீர்வார்த்தடுப்பின்மீதேற்றிக் கொதித்துவரும்போது புடைத்துக்கல்மணல்ஆய்ந்த(க)படிக்கோதமைநொய்யைக்கொட்டி அந்தநொய்வந்துகெட்டியாய்வருந்தருணத்தில்(உ)படிச்சுத்திசெய்த சீனிச்சருக்கரைப் பாகைக்கொட்டி அதன்மேல்(வ)படிநெய்யையும-க-பலம் பனிநீரையும்வார்த்து நன்றாய்கிண்டி மூடியால்மூடிச் சற்றுப்பொருத்து மறுபடியுங்கிண்டி இப்படி அஞ்சு ஆறுமுறைகிண்டி இளகியபதத்தில்இறக்கிஆறியபின் வுபயோகித்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புக் கோதுமைநொய்அலுவா,

ஒண்ணரைபடிப்பாலில் அரிக்காஜலம் சேர்த்தடுப்பின்மேல்கொதிக்கவைத்துக்கொதித்துவருதற்குள்ளாக-ரு-பலம்வாதமைப்பருப்பை வெந்நீரில் இரண்டுநிமிஷம் ஊரப்போட்டுயெடுத்துத்தோல்போக்கிஅதைப்பால் விட்டுமைபோலக்கெட்டியாக அரைத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டும்மேற்படிபால்கொதித்துவரும்போதே புடைச்சு ஆய்ந்த அரைப்படிக்கோதுமைநொய்யைக்கொட்டி நன்றாய்க்கிளரவும் கொஞ்சநேரத்தில்செம்மையாய்வெந்துவரும்அநுசமையத்தில் மேற்படிவாதுமையைஅதிற்போட்டுக்கிண்டி அழுக்கெடுத்துகாச்சி-கவ-படிச்சீனிச்சருக்கரைப்பாகையும் இரண்டுபலம் பனிநீரையும் அரிக்காபடிநெய்யும்வார்த்து மறுபடியும்கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

வாதுமை அலுவா,

க-படி வாதமைப்பருப்பை வெந்நீரில்-ந-நிமிஷம்போட்டுவைத்துமேல்தோலைநீக்கிப்பசும்பால்விட்டுக்கெட்டியாய் அரைத்துவைத்துக்கொள்க -க-படிப்பசும்பாலை அடுப்பின்மீதேறிக் காயந்துவரும்போது அரைபடிகோதமைநொய்யைஅப்பாலில்கொட்டிக் குழைந்துவருந்தருணத்தில்அரைத்துவைத்தவாதுமையைஅதில்சேர்த்துப்பின்பு-கவ

படிச்சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப்பாகுசெய்து அந்தப்பாகையும்-வ-படிநெய்யையும் -உ-பலம்பனிநீரையும்-க-வராகனெடைகுங்குமப்பூவையும்-ங-வராகனெடை பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் அதனோடுகலந்து செவ்வையாகக்கிளறி அல்வாப்பதத்தில்இறக்கிஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க,

அக்பர்பிரியமாகத்தின்றஅல்வா,

வெள்ளரிக்காய்விரைகர்ப்பூஜ் விரைசுரைக்காய்விரைஇந்தநால்வகைவிரைகளையும் தோல்போக்கிவகைக்குஅரைப்படியும்தோல்நீக்கியவாதுமைப்பருப்பு -வ-படியும் கல்மண் ஆய்ந்தகசகசா -உ- பலமுமாகஎடுத்துஇவைகள் யாவற்றையும் பசும்பால்விட்டுநெகிழக்கெட்டியாய்அரைத்-உ- படிகற்கண்டுதூளைப்பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகைஒருஏனத்திலவார்த்துஅடுப்பேற்றிமேலரைத்துவைத்த விரைகளைமுழுதும் அதிற்போட்டுப்பின்பு அரையேமாகாணிபடிநெய்யையும் -ரு-பலம்பனிநீரையும்-உ- வராகனெடைக் குங்குமைப்பூவையும்அரைவராகனெடைகஸ்தூரியையும்-க-வராகனெடை தங்கரேக்கையும் சேர்த்துக்கிண்டிஅல்வாப்பதத்தில்இறக்கி ஆறவைத்துஉபயோகிக்க,

நிசிசதாஅல்வா,

புடைத்து ஆய்ந்த-ரு-படிகோதமையை ஒருஏனத்தில் கொட்டித்தகுந்தநீர்விட்டுராத்திரிக்கேவூறவைத்துக்காலையெடுத்து அடியுரலில் இட்டுக் குழவிக்கொண்டுகெட்டியாகஆட்டிஒருபுதுப்பானையில்பால்பிழிந்து சக்கையில்கொஞ்சம்நீர்விட்டு மறுபடியும்ஆட்டிபிழிந்துஅந்தப்பானையை வாய்கட்டி ஒருமூலையில்ஒருவாரம்வைக்கவேண்டும்அப்படியே அதுபாகாய்ப்போகும் எட்டாநாள்-க-படிகற்கண்டுஅல்லதுசீனிசருக்கரை பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகிலே மேற்படிமாவுப்பாலைஒருபடிவிட்டு(ம)பலம்நெய்யும்(ங.)பலம் பனிநீரும்(க)வராகனெடைக்குங்குமப்பூவும்(ங)வராகனெடை யேலரிசித்தூளும்சேர்த்து அல்வாப்பதத்தில்இறக்கிக்கொள்க,

சுரைக்காய் அல்வா,

உ-இளஞ்சுரைக்காய்களை மேல்தோலைச்சீவிப்பிளந்து அவற்றினுள்இருக்குமவிதைகளையும் அவ்விதங்களைமூடிய பஞ்சுபோலுள்ளபாகத்தையும்எடுத்துவிட்டுத் துண்டங்கள்செய்து- உ- படிப்பசும்பாலி

அரைபடிநீர்விட்டுக் கொதிக்கவைத்து நன்றாய்க்கொதித்து வருஞ்சமயத்தில் மேற்படி துண்டங்களை -ரு- அல்லது சுூ- சேர்நிறுத்திப்போட்டுமூடியால்மூடி ஒன்னரை மணிநேரம்தீயெரித்துக்காய்த்து முழுதும்வெந்துகுழைந்துபோயிருந்தால்-கூ பலம் பாதுமைப்பருப்பைத்தோல்போக்கிஅரைத்து அதிற்போட்டு ஒருமத்தினால் நன்றாய்க்கடைந்து டு- பலம்நெய்யையும்(உ) சேர்க்கற்கண்டின்றூளையும்மூணு பலம்பனிநீரில்(க)வராகனெடைகுங்குமப்பூவை கரைத்து அதையும்மேல்தணோடு சேர்த்துச் செவ்வையாகக்கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கிஉபயோகித்துக்கொள்க,

## பொரிவிளாங்காய்,

அரைசேர்சருக்கரையில் கொஞ்சம்ஜலம் விட்டுக்காய வைத்துக் கொப்பரைத்தேங்காயைத்துண்டுகளாகத்தரித்து நெய்யில் கொஞ்சநேரம்வறுத்துக்கால்சேர் பச்சப்பயற்றில்அல்லதுதுவரம்பருப்பில்சேர்த்துக்காய்ந்துகொண்டிருக்கிப் சருக்கரையில் போட்டுச்சுருக்கையாயிருக்கும்போதுதானே உண்டைகளாபிடிக்கவேண்டியது

## வேறொருவிதம்

அரைசேர்சருக்கரையில் ஜலம்விட்டுப் பாகுபதமாகக்காய்ச்சிக் கால்சேர்பச்சைபயறுவது துவரம்பருப்பாவது அதில்போட்டுக்கொஞ்சம்ஏலப்பொடியும்போட்டுக்கொள்ளவேண்டியது,

## பூசணிவிரை உண்டை

அரைசேர்பூசணிவிரையைத்தோல்போக்கி நெய்யில் வறுத்தெடுத்துஒருஅகலச்சட்டியில் அரைச்சேர் சருக்கரையைப்போட்டுக்கொஞ்சம்சலம்விட்டுப்பாகுகாச்சி அந்தப்பாகில்போட்டு உண்டைபிடிக்கவும்,

## வறுத்தகடலை.

ஆய்ந்தெடுத்தகால்சேர்கடலையில் அல்லதுதொவரையில்புதுசலம்விட்டு ஆறுமணிபரியந்தம் ஊறவைத்து ஜலத்தையிறுத்திவிட்டுஉலந்து நிமிஷம்ஆறவைத்து ஒருபாத்திரத்தில் நெய்விட்டுஉப்புகிறபரியந்தம்வறுத்துக்கொட்டிக்கொண்டுமறுபடியும் நெய்விட்டுக்கொஞ்சம்உப்புப்பொடியும்மிளகாய்த்தூளும்போட்டுவறுத்துஇதில் அதைக்கொட்டிக்குலுக்கி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது,

### வறுத்தபச்சைப்பயறு

ஆய்ந்தெடுத்த அரைசேர்பச்சப்பயற்றை ஒருராத்திரிபரியந்தம் ஊறவைத்து மறுநாள்காலமே அதையெடுத்துஒருமண்பாத்திரத்தில் வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கிக்கொஞ்சம் உப்புப்பொடியும் முளகாயின் றூளுஞ்சேர்த்து நெய்யில்வறுத்துக்கொள்ளவும்.

### வறுத்தவாழைக்காய்

பத்துவாழைக்காயைவிரித்துத் துண்டுகளாகத்தரித்துஎலுமிச்சம்பழரசத்துடன் உப்பும்மிளகுஞ்சேர்த்து -ம- அல்லது-உம-நிமிஷம் ஊறவைத்து நெய்யில்வருத்துக்கொள்ளவும்.

### கூட்டரிசி.

கால்சேர்புதுஅரிசியை ஒருமணிநேரம் ஜலத்தில்ஊறவைத்துஒருகொப்பரைத்தேங்காயைச் சின்னதுண்டுகளாகக் கத்தரித்துச்சுத்தப்படுத்திய அரிக்காசேர் எள்ளையும் கோதமையையும் கடலையையும் தனித்தனியேவறுத்து ஒன்றாக்கூட்டி -உம- முளகாயை நெய்யில்வறுத்துத்தகுமான உப்புஞ்சேர்த்துப் பொடிசெய்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்து சொஞ்சம் நெய்விட்டுக் கலக்கவேண்டியது.

### கோதுமைபொரிமா.

அரைசேர்கோதமை அரைசேர்கடலை கொஞ்சம்வால் கோதமை இவைகளைத் தனித்தனியேவறுத்து அரைத்துமாவாக்கித்தயிரிலாவது முள்காய்ப்பொடியிலாவது நெல்யிலாவது மற்ற எதுகளிலே யாவது சேர்த்துப்பிசைந்து பட்சணிசெய்யலாம் இதுயாத்திரைசாலிகளுக்கும்விரதமிருப்போர்களுக்கும் மிகவும்உபயோகமான ஆதாரமாகவிருக்கின்றது.

### பச்சைப்பயற்றுப்பொரிமா.

அரைசேர் பச்சைப்பயற்றையாவது தொவரையாவது குத்திஉமிபோக்கி அரைமணிநேரம் ஜலத்தில்ஊறவைத்து இடித்துக்கொஞ்சம்உப்பும் சீரகமும்போட்டுப்பிசைந்து ஒருஅகலச்சட்டியில் அரைசேர் நெய்விட்டுக்காயவைத்து ஒவ்வொரு சிறியகரண்டி யவ்வளவெடுத்து அதில்போட்டு வறுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காராமணிபட்சணை

ரும-பச்சைக்காராமணிகாய்களை யெடுத்துவிதைகளை யுதிர்த்துக்கொஞ்சம்முளகாய்த்தூளும் உப்புஞ்சேர்த்துநெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

அல்வா.

ஒருசேர்கோதுமைநொய்யைப் பஞ்சலோகபாத்திரத்தில் சிவக்கவறுத்து அரைத்துமாவாக்கி ஒருசேர்நெய்யும் முக்கால்சேர்பாலும் அரைசேர் வெள்ளைச்சருக்கரையும்சேர்த்து நன்றாக வெந்தபின்புஇறக்கிக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டியது இதைஅரிசிமா ரொட்டியில்அனுபானமாகச் சேர்த்துச்சாப்பிடலாம்.

முந்திரிப்பருப்புண்டை.

அரைசேர் முந்திரிப்பருப்பைத் தோல்போக்கி ஒரு சேர்வெள்ளைச்சருக்கரையைப் பாகுபதமாகக்காச்சி அதில்போட்டு உண்டைகள்பிடிக்கவேண்டியது,

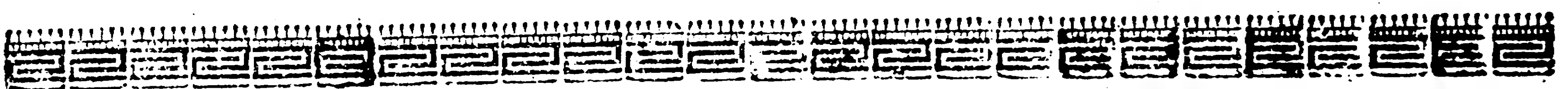
வேர்க்கடலை.

போதுமான வேர்க்கடலையைத் தோல்போக்கி நெய்யில்வறுத்துச்சருக்கரைசேர்த்துப் பக்ஷணசெய்யவும்.

வேறொருவிதம்.

எவ்வளவுதேவையோ அவ்வளவுவேர்கடலையைத் தோல்போக்கி நெய்யில்வறுத்துதித்திப்புக்காரம் இவ்விரண்டில் எதில் பிரியமோஅதில்சேர்த்துப் பட்சணசெய்யவும்.

சகலவிதபலகாரவகைப்படலம்-முற்றிற்று.



பதனாறாவது.

## பாயசவகைப்படலம்,

பாலும்அரிசியும்சேர்ந்தபாயசம்.

ஒருசேர்பசும்பாலைக்கொதி வருகிறபரியந்தங் காய்ச்சிக்கால்சேர்மெல்லீசு புதுஅரிசியுடைத்து அறைபலம் நெய்விட்டுசேர்த்துக்காய்ந்துக்கொண்டிருக்கிறபாலில் போட்டு இருபதுநிமிஷபரியந்தம்வே

கவைத்துஒருசேர்வெள்ளைச் சருக்கரைபோட்டு அகப்பைக்காம்பினால்துழாவவும்யேனென்றால் பொங்கிப்போனால் மொத்தையாகிவிடும்.

பாலும்கோதுமைநொய்யுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

ஒருசேர் பசும்பாலைக்காய்ச்சி அதில்அரிக்காசேர்கோதமைநொய்யும்கால்சேர் சவ்வரிசியும்போட்டு ஒருகரண்டியினால் கோதுமைநொய்கலந்து மொத்தையாய்ப் போகாதிருக்கும்படி விடாமல் துழாவிக்கடைசியில் ஒருரூபாயெடை யேலம்போடவேண்டியது.

பாலும்சவ்வரிசியுஞ் சேர்ந்தபாயசம்

ஒருசேர்பசும்பாலைக் காய்ச்சிப்பின்பு இரண்டுகரண்டி சவ்வரிசிபோட்டுஒருகரண்டியினால் அல்லது அகப்பையினால் துழாவிக்கால்சேர்சருக்கரையும் கொஞ்சம் திராட்சப்பழமும் ஏலமும்அடுப்பிலிருந்துஇறக்குமுன்பாகப்போடவேண்டியது.

கோதுமைமாவின் பால்கொழுக்கட்டை.

அரைசேர் கோதமைநொய்யை யெடுத்துக்கால்சேர்பசும்பாலில் போட்டுப்பிசைந்து ஒருபலகையின்மேல் ஒருசாண்அல்லது அரைச்சாண்நீளமாய் அநேகப்திரட்டித் தரையின்மீதுமெல்லீசுவஸ்திரம்விரித்துப் பிற்பாடு ஒருசேர்இரண்டுசேர் பசும்பாலைக்காய்ச்சித்திரட்டிவைத்தவைகளை அதிற்போட்டு இருபதுநிமிஷவரையிலும் வேகவைத்துஅரைசேர் சருக்கரைப்போட்டுக்கரண்டியினால் எல்லாவற்றையும்கலக்கித் துழாவவேண்டியது.

காட்டரிசியும் பாலுஞ்சேர்ந்தபாயசம்.

ஒருசேர் வால்நெல்லைக்குத்தி உமிபோக்கி ஒருசேர் இரண்டுசேர்பசும்பாலைக்காய்ச்சி அரிசியைஅதிற்போட்டு நாற்பதுநிமிஷவரைக்கும்வேகவைத்துப் பிற்பாடு அதில்கால்சேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம்ஏலப்பொடியும்போட்டு எல்லாவற்றையும் அகப்பையினால்கலந்துவிடவும்,

திராட்சப்பாயசம்.

ஒருசேர்பசும்பாலை நன்றாகக்காய்ச்சிக் கால்சேர் திராட்சப்பழத்தைக்குளிர்ந்தஜலத்தில் கழுவிக்காய்ந்துக்கொண்டிருக்கிற பாலிற்போட்டுக்கால்சேர்சருக்கரையும்ஒருரூபாஎடைஏலப்பொடியும்போட்டுப்பிற்பாடு-௰ நிமிஷபரியந்தம் அடுப்பின்மீது வைக்கவேண்டியது.

தேங்காயும்பாலுஞ்சேர்ந்தபாயசம்

ஒருதேங்காயையுடைத்து ஓடுபோக்கித்திருகிக்கொண்டு அதில் ஒருசேர் பசும்பால்சேர்த்து அரைசேர்சருக்கரையுங்கொஞ்சம் ஏலப் பொடியும்போட்டு ஒருகரண்டியினால் கலக்கிவிடவேண்டியது.

கலப்புயில்லாததேங்காய்ப்பால்பாயசம்.

இரண்டுஅல்லது மூன்றுதேங்காய்களை ஓடுபோக்கிக்கல்லுரலில் பால்சிதறாமல்சதைத்துப் பிழிந்துக்கொண்டு கால்சேர் சருக்கரையும்கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும்போட்டு இரண்டரைநாழிகைகாய்ச்சியிறக்கிவிடவேண்டியது.

பாதுமைப்பருப்பும் பாலுஞ்சேர்ந்தபாயசம்.

மிகவுந்தித்திப்புள்ள ஒருசேர்பாதுமைப் பருப்பையும் கால்சேர்திராட்சப்பழத்தையும் வெந்நீரில்நன்றாகச்சுத்திசெய்து இரண்டுஅல்லதுமூன்றுசேர் பசும்பாலில் அதைப்போட்டு நன்றாகக்காய்ச்சிஇறக்கும்போது ஜாதிக்காயைக் கொஞ்சஞ்சீவி அதிற்போட வேண்டியது.

மூங்கில்ரிசியும் பாலுஞ்சேர்ந்தபாயசம்.

கால்சேர்புதுமூங்கிலரிசியை ஒருசேர்பசும்பாலில் போட்டுநன்றாகக்காய்ந்தபின்பு அரைச்சேர்வெள்ளைச்சருக்கரையும் கொஞ்சம்ஏலப்பொடியும்போடவேண்டியது.

கோரைத்தானியமும் பாலுஞ்சேர்ந்தபாயசம்

அரைப்பலம் கோரைந்தானியமெடுத்துக்குத்திச் சுத்தஞ்செய்துஒருசேர்பசும்பாலில்போட்டு ஐந்துநாழிகைக் காய்ச்சிப்பின்புகால்சேர்வெள்ளைச்சருக்கரையும் கொஞ்சமஏலப்பொடியும் போடவேண்டியது.

எள்ளும்பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்.

கால்சேர்சுத்தப்படுத்தியவெள்ளை ஒருசேர்பசும்பாலில்போட்டு இரண்டரைநாழிகைகாய்ச்சிப்பிற்பாடு ஒருசேர்சருக்கரையும்கொஞ்சஜாதிக்காய்த்தூளும் போடவேண்டியது.

சவ்வரிசியும் பாலுஞ்சேர்ந்தபாயசம்.

கால்சேர்சவ்வரிசியைக்குத்தி ஒருசேர்பசும்பாலில் சேர்த்துக்காய்ச்சி இறக்கும்போது கால்சேர்சருக்கரைபோட்டுக் கரண்டியினால்நன்றாகத்துழாவவேண்டியது

பாலும்கோதுமைமரவையுஞ்சேர்ந்தபாயசம்.

ரு-படிப்பாலை ஏடுகட்டவொட்டாமல் துழாவிநன்றாய்க் காச்சிக் காய்ந்துவருந்தருணத்தில் காலேஅரிக்கால் அல்லது அரைபடிக்கோ துமைமரவைஅதிற்கொட்டிச்சிறியசட்டுவத்தால் கிண்டிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும் இல்லாவிட்டால் மேற்படிரவைகள் சிறுசிறுகட்டி களாகச்சேர்ந்துதிரளும் அதுவெந்துவருந்தருணத்தில்-ரு-பலம்வாது மைப்பருப்பைத்தோல்போக்கி முளைகாய்படாத அம்மியில்சந்த னம்போலரை-௩-பலம் நீரில்கலக்கி இதைமூன்றும்-ரு-பலம் பனிநீ ரோஅதன்பின்னுமாகவிட்டு-கவ-படிச்சீனிச்சருக்கரையை அல்லது ஒண்ணரைபடிஎடுத்துப் பொடிசெய்த கற்கண்டைப்போட்டு நன்றா ய்க்கிண்டிக்குழம்பாய்வரும்பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக் கொண்டு சற்றேசுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும்.

வேறு.

மேலேசொல்லியஅளவுபாலை அளந்துவார்த்துக் காய்ச்சிஅப்பா ல்சொதித்துவருஞ் சமையத்தில் அரைப்படிக் கோதுமை நொய்யை க்கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து அதுவெந்துவரும்போதே-எ பலம்வாதுமைப்பருப்பை முன்போலப் பக்குவப்படுத்திச்சேர்த்துப் பின்புமேற்படிஅளவு விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தைச் செத்தை முதலானவையில்லாமலாய்ந்து கொண்டுகொஞ்சம்நீரில் அலசியெடு த்து அப்பாயசத்தில்போட்டு அப்பழத்துக்குச்சரியெடை பனிநீர்விட் டுஒண்ணேமுக்காற் படிகள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரையாவது-உ-படி க்கற்கண்டுப்பொடியையாவது கொட்டிக்கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து மேற்படிபாயசப்பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்

சப்பரிசிப்பாயாசம்

ரு-படிப்பசும்பாலில்-உ-படிநீர்கலந்து அடுப்பின்மேலேற்றி நன் றாய்க்காய்ந்துவருகையில் சப்பரிசிமுக்காபடி கொட்டி கிண்டிக்கொ ண்டேயிருக்கவேண்டும் முக்காற்கிட்டம் வெந்துவருமளவில்-௩-பல ம்பாதுமைப்பருப்பையும் -ரு- பலம்பனிநீரையும் அதில்சேர்த்துமே லேசொல்லிய அளவுகற்கண்டுத்தூள் அல்லதுசீனிச் சருக்கரைகொ ட்டிக்கிண்டிக் கொண்டிருந்து மேற்படிபக்குவத்தில்இறக்கிவிடவே ண்டும்.

மூங்கிலரிசிப்பாயசம்.

பால்-ரு-படியும்நீர்-க-படியுமாகக்கலந்து காய்ச்சிக்காய்ந்துகொ ண்டிருக்கும்போதேகுத்தித் தீட்டிப்புடைத்துக் கல்மண்ணில்லாமல்

ஆய்ந்தமுக்காபடி மூங்கிலரிசியை அதிற்கொட்டி முக்காலே யரைக்கால்வரிசை வெந்துவருஞ் சமயத்தில் வாதுமைப்பருப்பு திராட்சபழ ம்சீனிச்சருக்கரை இவற்றை முறையே மேல்சொல்லிய அளவாகச் சேர்த்துமேற்படிபக்குவமாய் இறக்கிக்கொள்க.

பச்சரிசிநொய்பாயசம்.

(ரு) படிபசும்பாலைநன்றாகக்காய்ச்சிக் காய்ந்துவரும்போது கல் மணலில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த அரைப்படிபச்சரிசிநொய்யைக்கொட்டிக்கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து(ரூ)பலம் வாதுமைப்பருப்பை அரைத்து(ரு)பலம் பனிநீரில்கரைத்துஅதில்விட்டு மறுபடியுங்கிண்டிநொய்மேற்சொன்னபக்குவத்தில் வெந்துவருகையில் சீனிச்சருக்கரைகற்கண்டுத்தூள் இரண்டில்ஒன்றை முன்சொன்ன அளவெடுத்து அப்பாயசத்தில்போட்டுத் துழாவிமேற்படிபக்குவத்தில்இறக்கிவிடலாம்.

பயசவகைப்படலம்-முற்றிற்று.



பதினேழாவது.

## வடகவகைப்படலம்.

கலியாணபூசினிக்காய் வடகம்.

மூன்றுசேர்உளுந்தைஉமிபோக்கி ஒருஇராத்திரி ஜலத்தில்ஊறவைத்துமறுநாள் காலமே கல்லுரலில்மெதுவாக இடித்துஒருகலியாணப்பூசனிக்காய்த்தோலைச் சீவிபொடியாகஅரிந்துஅதிற்போதுமான முளகாய்த்தூள் சீரகம்முளகு பொடிஒருரூபாயெடைப்பெருங்காயம் இவையெல்லாஞ் சேர்த்துப்பிசைந்து சிறியஉண்டைகள் செய்துஒருதுப்பட்டிமீதுவைத்து இரண்டுநாள் வெய்யலில்காய்ந்தபின்பு எடுத்துவைத்து வேண்டும்போது நெய்யில்வறுத்துச் சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

வெந்தயவடகம்.

ஒருசேர்வெந்தயமெடுத்து ஒருஇராத்திரிசலத்தில்ஊறவைத்து மறுநாள்காலமே ஒருகல்லுரலில் மெதுவாகத்துவைத்து ஆதனுடன் இரண்டுரூபாயெடைச்சீரகம் இரண்டுகரண்டி முளகாயற்றூள்அவ்வளவுப்புகொஞ்சம்கடுகேப்பிலே இவைகளைச்சேர்த்துஉண்டைசெய்து

ஒருநாள்இரண்டுநாள்காய்ந்தபின்பு எடுத்துவைத்து வேண்டும்போதுநெய்யில்வறுத்துப் புளிப்புச்சேர்ந்தரசத்தில் போட்டு மத்தியான போசனத்தில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

### கொத்தமல்லியிலை வடகம்.

இளசாயிருக்கிற(ா)கட்டுக்கொத்தமல்லி இலையைக்கத்தியினுல்பொடியாகஅரிந்து கொஞ்சம்உப்பும் முளகாய்த்தூளுங்கலந்து ஒருபாயின்மீது அல்லது பலகையின்மேல் துப்பட்டிவிரித்து அதன்மேல்வடகமிட்டு உலர்ந்தபின்பு நெய்யில்வறுத்து மத்தியான போஜனத்திற்சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

### அரிசிவடகம்.

குத்திச்சுத்தப்படுத்திய இரண்டுசேர் அரிசியை ஒருசேர்மோரில்(௰௫)நாள் ஊறவைத்துக்கல்லுரலிலிடித்து(௰௫)கொத்த மல்லிக்கட்டுகளின்வேரைநீக்கி இலையைஉரலில் நன்றாகத்துவைத்து இதைஅதனுடன்கலந்து அரைபலம்உப்பு அரைபலம் ஆய்ந்தெடுத்தவெள்ளு அரைபலம் முளகாய்த்தூள் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் கையினுல் நன்றாகக்கலந்து சின்னவடகங்களாக ஒருதுப்பட்டியின்மேலிட்டுவெய்யில்நன்றாக உலர்ந்துபின்புபத்திரப் படுத்திவைக்க வேண்டியதுஅதையடிக்கடிவெய்யலில்லுவைத்து வரவும் இவைவேண்டும்போதுநெய்யில்வறுத்து மத்தியானபோனத்தில் உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளவும்.

### வறுத்தநெல்லும்கொத்தமல்லி இலையுஞ்சேர்ந்தவடகம்.

இரண்டுசேர்மெல்லீசுநெல்லை ஒருமண்பாத்திரத்தில்வறுத்துக்குத்திஉமிபோக்கி மோரில்ஒருராத்திரி ஊறவைத்துமறுநாள்காலமே இளசா யிருக்கிற ஐம்பது கொத்தமல்லி இலைக்கட்டை கொஞ்சம்உப்பும்முளகாய்த்தூளும்போட்டு உரலில்துவைத்துப்பிசைந்து ஒருதுப்பட்டியின்மேலே வடகமிட்டுவெய்யலில் காயவைத்துப் பத்திரப்படுத்திஅப்போதைக்கப்போதுநெய்யில் வறுத்துமத்தியானபோசனத்தில்சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது.

### அரிசிமாவும்வாழைத்தண்டுஞ் சேர்ந்தவடகம்.

இரண்டுசேர் அரிசிமாவைத்தயிரில் ஒருராத்திரி ஊறவைத்துமறுநாள்காலமே ஒருமரத்துவாழைத்தண்டை வில்லைகளாகஅரிந்துஅதைச்சின்ன துண்டுகளாக்கி இடித்துஜலத்தைப்பிழிந்து போட்

டுத்தயிரில் ஊறவைத்திருக்கின்ற அரிசியுடனே சேர்த்துக்கொஞ்சம்முளகாய்த்தூள்போட்டு இவைகளையெல்லாம் நன்றாய்ப்பிசிறிஒரு மெல்லிசுவெள்ளை வஸ்திரத்தின்மேலே மூன்றுவிரலினால் வடகமிட்டுவொருநாள் இரண்டுநாள்காயவைத்து வேண்டும்போது நெய்யில்வறுத்துக்கொள்ளவும்.

சுரைக்காய்வடகம்.

இரண்டுமூன்று சுரைக்காயச்சின்ன துண்டுகளாக்கித் தோலைச்சிவிப்போட்டு ஒருசேர்உளுந்தம்பருப்பை ஜலத்தில்ஊறவைத்துநன்றாகஅரைத்துக் கொஞ்சம்உப்பும் சீரகப்பொடியும் கொஞ்சம்பெருங்காயம் அந்தசுரைக்காய்த்துண்டுகளுடன் சேர்த்துப்பிசைந்துவடகமிடு ஒருநாள்இரண்டுநாள் வரைக்கும்வெய்யலில் உலர்த்திவேண்டியபோதுநெய்யில்வறுத்துக்கொள்ளவும்.

மொச்சைக்கொட்டைமாவின் வடகம்.

ஒருசேர் புதுமொச்சைக் கொட்டைமாவும் வொருசேர் உளுந்தமாவும் கூட்டிக்கொஞ்சம் உப்புமுளகாய்ப்பொடியுஞ் சேர்த்துஜலம்விட்டுப்பிசைந்து வொருதுப்பட்டியின்மேலே மூன்றுவிரல்களினால்வடகமிட்டுவெய்யலில்உலர்த்தி வேண்டியபோது நெய்யில்வறுத்துக்கொள்ளவும்.

பச்சைமொச்சைப்பருப்புவடகம்.

ஒருசேர்இளசாயிருக்கும் மொச்சைப்பருப்பும் வொருசேர்உளுந்தமாவும் கொஞ்சம்உப்பும் முளகாய்த்தூளும் வொன்றாகச்சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்சொல்லியபிறகாரம் வடகமிட்டு உலர்வைத்து வேண்டியபோது நெய்யில்வறுத்துக்கொள்ளவும்.

உளுந்துவடகம்

ஒருசேர்உளுந்தைக் குத்திஉமிப்போக்கி ஜலத்தில்ஒருஇராத்திரிவரையில் ஊறவைத்து கல்லுரலில் அரைத்துக்கொஞ்சம்உப்பும் முளகாய்ப்பொடியும் சுத்தப்படுத்திய எள்ளும்போட்டுப் பிசறிமாவைக்கொஞ்சம்கொஞ்சமாகஎடுத்து மூன்றுவிரல்களால் நீண்டபலகையின்மேலாவது பாயின்மேலாவது கதவைத்துப்பட்டியின் மேலாவதுசேர்த்தியாகச்சின்ன வடகமிட்டு ஒருநாள் அல்லது இரண்டுநாள்

வெய்யிலிலே யுலர்த்திவைத்து மத்தியானபோசனத்துக்கு நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

வசலைவடகம்.

இரண்டுசேர்உளுந்தைக் கல்லுரலில்குத்தி வெய்யலிலே வுலர்த்திமறுபடியும் குத்தி உமிபோக்கி அரைத்துமாவாக்கி ஜலத்தில்பிசிரி ஐந்துநிமிஷவரைக்கும்வைத்து இரண்டுபலம்அழுக்கு வாங்கியஉப்பும்வசலைக்கொடியும் மிளகுபொடியும் சீரகமும் வகைகொன்றுக்கு ஒவ்வொருபலமும் கால்பலம் பெருங்காயமும் சேர்த்துப்பிசரி ஒருமொத்தையாகத் திரட்டிக்கொழுவி அல்லது உலக்கைப்பூணுக்குநல்லெண்ணெய்தடவி மெழுகுபோலிடித்துச் சின்னஅடைகளாகத்தட்டிஅதின்மேல் கொஞ்சம்உலர்த்த அரிசிமாவைத்தெளித்து ஒன்றோடொன்றுதட்டுப்படால் ஐந்துநிமிஷம் காயவைத்துநெய்யில்வறுத்துக்கொள்ளவும் இதுகலியாணப்பந்திக்கு மிகவும்உபயோகம் இந்துஸ்தான்தேசசத்தில் இதுஅருமையாக வழக்குகின்றது.

வடகவகைப்படலம் முற்றிற்று.



பதினெட்டாவது

## சட்ணிவகைப்படலம்,

ஊறுகாய்களும் சட்ணிகளும் கடுகுமாங்கா யூறுகாய்

அப்போதறுத்த நூறுபெருஞ்சாதி மாங்காய்களைக்கிணற்றிலாவது ஓடுகிறஜலத்திலாவது வொருமணிபரியந்தம் ஊறவைத்து நன்றாகக்கழுவி அரைமணிபரியந்தம் ஆறவைத்து வொவ்வொன்றாகவெடுத்துவிட்டுப்போகாமல் நான்குபிளவாகப் பிளந்துவிதைகளையெடுத்துஅழுக்கில்லாமல்சுத்தஞ்செய்த இரண்டுபடிஉப்பைப் பதினைந்துநாழிகைவரைக்கும் வெய்யலில் காயவைத்துப் பொடியாக்கிப்பத்துப்பலம்மிளகாய் ஐந்துபலம் வெந்தயம் அவ்வளவுமஞ்சளைத் தனித்தனிநெய்யில்வறுத்து இடித்துதூளாக்கி -௨௰- பலம் கடுகை வெய்யலிலேகாயவைத்துப் பொடியாக்கச்செய்து இவைகளெல்லாம அப்போதாடிய-௪௰-பலம்நல்லெண்ணெயில் விசறிவைத்துப் புதுசாகியவொருபலம்பெருங்காயத்தைநெய்யிலாவது வெண்ணெயிலாவதுவறுத்துக்கொண்டு-௫ பலம்வெள்ளைப்பூண்டைச்சதைத்து வொருபலம்ஜாதி

பத்திரியையும் அவ்வளவு சன்னலங்கப் பட்டையையும் பொடியாக்கி யொருபடி கடலையாவும் ஒருபடி மிளகுபொடியுங்கூட்டி யெல்லாம் மேற்படி நல்லெண்ணெயில் பிசறிவைத்ததனுடனே சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து மாங்காயிலடைத்து அதுகள் கொள்ளும்படியான வொரு மண்பாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல்வைத்துக் குங்கிலியப்புகைகொடுத்து நல்லெண்ணெய்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தினால் கட்டி ஒருமரக்குதிரையின் மீதுவைத்து வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யலில் காயவைத்து -௩௰ நாளைக்குமேல் தயிர்மோர்சாதத்துடன் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

வெந்தயமாங்காய் ஊறுகாய்.

நாறுபழக்காய்களைகழுவி ஆறவைத்து விட்டுப்போகாமல் நாலாகப்பிளந்து சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி உப்பை வெய்யலில் மேற்சொல்லியபிரகாரம் காயவைத்து -௬௰-பலம் வெந்தயம்-௨௰-பலம் மஞ்சள் ௰-பலம் முளகாய்களையெண்ணெயில் தனித்தனியே வறுத்துப் பொடி பொடிசெய்து ஒருபலம்பெருங்காயத்தை நெய்யில்வறுத்துக்காயவைத்த உப்புடன் சேர்த்துப்பொடிசெய்து இவைகளெல்லாவற்றையும் நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணெயில் பிசறிவைத்து இரண்டுபலம் பூண்டு ஒன்றேகால்பலம் சாதிக்காய் சன்னலவங்கப்பட்டை சீரகமும்பொடியாக்கி ஒன்றாகச்சேர்த்துப் பிசைந்து மாங்காயிலடைத்து மேற்சொல்லியபிரகாரம் குங்கிலியப்புகைகொடுத்த மண்பாத்திரத்தில் போட்டு மறுபடியும் நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணெய்விட்டுப் பத்திரப்படுத்திவைக்கவேண்டியது இதைமுக்கியமாக மழைக்காலத்தில் சீதளம் கிறவொட்டாமல் சாப்பாட்டில் உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

வேறொருவிதம்.

நாறுபச்சைமாங்காயை விட்டுப்போகாமல் பிளந்து சுத்தப்படுத்தி பதினைந்துநாழிகைவெய்யலில் உலர்த்திப்பொடிசெய்து -உ-படி-உப்பும் அவ்வளவு வெந்தயப்பொடியும் மற்றமசாலாகளும் போட்டு அதுகளை ஒருபாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தி அடிக்கடி வெய்யலிலே வைக்கவேண்டியது தயிரிலேயாவது மோரிலேயாவது ஊறவைக்கவேண்டியது விஸ்தாரமா கடுகும் சீரகமும் வெந்தயமும் கறிவேப்பிலையும் வெண்ணெயில் வறுத்து அதற்குப்போட்டால் அது உபயோகப்படும் முதல் செய்தபடியிருந்தால் அந்த ஊறுகாய் இன்னம் ஏதற்காவது உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது.

## உப்புப்போட்டமாங்காயூறுகாய்.

நூறுமாம்பிஞ்சிசைக் குலையுடனே மரத்திலிருந்துயிறக்கிநன்றா கக்கழுவி இரண்டுபெணிபரியந்தம் ஆறவைத்து மேல்விவரித்த பிரகா ரம்பானையைசுத்தப்படுத்தி அதிற்போட்டு இரண்டுபடிஉப்பை வெய் யலிலேஉலர்த்திநன்றாகப்பொடிசெய்து சேர்த்துஇரண்டு வீசைஅல் லதுஎட்டுப்பலம் பச்சைமுளகாய் காம்புடனே அதிற்போட்டு பானை வாயைமூடி யெட்டுநாள் ஊறவைத்துப்பிற்பாடு ஒருநாள்விட்டுஒருநா ள்வெய்யலிலேகாயவைத்துக் கொண்டுவந்து பச்சைமுளகாயநன்றாய் ஊரியபிற்பாடு அதைப்பிரித்து நன்றாகவுலர்த்தி நெய்யிலாவதுவெண் ணெயிலாவது வறுத்துக்கொள்ளவும்.

## மாங்காய்த்தொக்கு.

நூறுபச்சைமாங்காயையெடுத்துத் தோல்களைச்சீவி விதைகளை யெடுத்துப்போட்டுச் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடிஉப்பும் யெண்ணெ யில்வறுத்துஇரண்டுபலம்முளகாயும் ஒன்றரைப்பலம வெந்தயப்பொ டியும சேர்த்து வரலிலிடித்துப்பின்பு ஒருவீசை பச்சைமுளகாயைத் துணிக்கைகளாகக் கத்தரிசிப்போட்டுக்கலந்து எல்லாவற்றையும்பாத் திரத்தில் நிறப்பிவாய்கட்டிவைத்துப் பக்குவமானபிற்பாடு நித்தியம் ஒவ்வொன்றுவிழுக்காடு யெடுத்துச்சாப்பிடவும்.

## நெல்லிக்காயூறுகாய்

கார்த்திகைமாசத்தில் அல்லது சித்திரைமாசத்தில் காய்த்தஎட் டுப்படிநெல்லிக்காயை ஒருமணிபரியந்தம் வெந்நீரிலே வூறவைத்துஒ ருபானையில் அல்லது வேறொருபாத்திரத்தில் சுத்தப்படுத்திய இரண் டுபடிஉப்பும் அவ்வளவுபச்சைமுளகாயும் போட்டு எட்டுநாள்வைத் து அடிக்கடிசாப்பிடவேண்டும்.

## வறுத்தநெல்லிக்காயூறுகாய்.

ஒருபடிநெல்லிக்காயைச் சுண்ணாம்புகலந்த வெந்நீரில் நன்றாகக் கழுவிஇருபதுநிமிஷம் ஆறவைத்து அதைசேர்நல்லெண்ணெயில்அ ல்லதுநெய்யில் நன்றாய்வதங்குகின்ற பரியந்தம் வறுத்து ஒருசிறியக ரண்டிகறிவேப்பிலையும் கொஞ்சம்சீரகம் கடுகுவெந்தயமும் ஜந்துநெ ல்லெடைப்பெருங்காயமும் கூடப்போடவும்.

நெல்லிக்காய்த்தொக்கு

சித்திரைமாசத்தில்காய்த்த இரண்டுபடி நெல்லிக்காயை வெந்நீரில்நாலுமணிநேரம் ஊறவைத்து உரலிலேகுத்தி விரைகளை நீக்கி அதையொருபாத்திரத்தில்நிரப்பி இரண்டுபடிபச்சைமுளகாயும் களங்கமில்லாமற் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடிஉப்பும்போட்டு வாயைமூடி எட்டுநாள்மட்டும்வைத்துப் பிற்பாடு எனயைத்திறந்து அதில் இரண்டு ஆழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் ஒருஆழாக்கு முளகாய்த்தூளும் ஒரு ரூபாயெடைப்பெருங்காயமும் நெய்யில்வறுத்துப்போட்டு இருபது பலம்நல்லெண்ணெயை நன்றாகக் காச்சிவார்க்கவும்.

உப்புப்போட்ட எலுமிச்சங்காயூறுக்காய்

நூறுபெரிய எலுமிச்சங்காயை ஒருமணிநேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து விட்டுப்போகாமல் நாலாகப்பிளந்து அழுக்கில்லாமல் சுத்தப்படுத்தியஅரைப்படிஉப்பும் இரண்டுஆழாக்குஅல்லது ஒருசிட்டாழாக்குவெந்தயப்பொடியும் அரைச்சிட்டாழாக்கு முளகாய்த்தூளும்காயெவ்வளவுபிடிக்குமோ அவ்வளவுக்கு அரைத்துத் துண்டுதுண்டாகக் கத்தரித்த பத்துப்பலம் இஞ்சியும் பத்துப்பலம்பச்சை முளகாயும்அதனுடன்போட்டு அதின்மேல்காச்சினபத்துப்பலம் பச்சைமுளகாயும் அதனுடன்போட்டு அதின்மேல்காச்சின பத்துப்பலம் யெண்ணெயை விட்டுத் துணியினால் பானையின்வாய்கட்டி வாரத்துக்கொருதரம்வெய்யலில்வைக்க வேண்டியது இதையெல்லாச் சாப்பாட்டுக்கும் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

வறுத்தஎலுமிச்சங்காஊறுகா.

முப்பதுஎலுமிச்சங்காயை வெந்நீரில்ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்துஇருபதுநிமிஷம் ஆறவைத்துப் பத்துப்பலம்நெய்யில் வறுத்து ஒவ்வொன்றைப் பாதியாகப்பிளந்து வொன்றரைபலம்முளகாய்ப்பொடியும் இரண்டுசிட்டாழாக்கு அல்லது மூணுபலம்உப்பும் வொருசிட்டாழாக்குவெந்தயப்பொடியும் ஐந்துநிமிஷம்வறுத்துச் சிவந்துவருவதற்குமுன்பாக யெடுத்துக்கொள்ளவும்.

புளியங்காய்த்தொக்கு.

ஒருமடங்குஅல்லது எட்டுப்படிப் புளியங்காயும் அதற்குச்சரியாக நன்றாய்ப்பழுத்தபுளியும் இடிச்சிமொத்தையாக்கி விரைகள்முதலாகியதுகளையெடுத்துவிட்டு ஒருபானையில்போட்டுமூடிவொருநாள் இரண்டுநாள் வைத்து இரண்டுபடிஉப்பும் அவ்வளவுபச்சை முளகா

யும்ஒருசிட்டாமாக்கு வெந்தயப்பொடியும் போட்டுக்கலந்து நாற்பது பலம்நல்லெண்ணெய்விட்டு வறுத்துபெருங்காயப்பொடியைப் போட்டுபானையைநன்றாகமூடி இரண்டுபட்சம்வரைக்கும் வைத்துப்பின்பு வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யலில்வைத்து வேண்டியபோது சாப்பாட்டில்வுபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

உப்புப்போட்ட சுக்கங்காவூறுகாய்.

மார்கழிதைமாசத்தில் சோளக்கொல்லையில் காய்த்த நாறுசுக்கங்காயை வென்னீரில்கழுவிவிட்டுப் போகாமல்நாலாய்ப்பிளந்து சுத்தப்படுத்திய அரைச்சேர் வுப்பும் இரண்டுபலம்ஓமமும் அவ்வளவுவெந்தயப்பொடியும் சேர்த்துப்பிசறி சுக்கங்காயிலடைத்து மோர்சாதத்துடனேஉபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது இதுபித்த பரிகாரமாகும்.

காசிலிக்கீரைத்தொக்கு.

கடலைக்கொல்லையில் வளர்ந்தகாசிலிக்கீரையில் ஒருமடங்குகொண்டுவந்துநன்றாக இடித்து ஒருபுதுப்பானையில் போட்டு வாயைமூடிவைத்து ஆறுமாதத்திற்குப்பின்பு வாயைத்திறந்து அதனுடன் இரண்டுபடிஉப்பும் அவ்வளவுபச்சைமிளகாயும் ஒருபலம் பெருங்காயமும் ஒன்றரைபலம் பூண்டும்போட்டு யெல்லாவற்றையும் இரண்டு வாரம்வரைக்கும் ஊறவைத்துப்பின்பு சாப்பாட்டில்வுபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும் இதைவேறொருவிதமாகச்செய்கிறமுறையென்னவென்றால் மேற்சொல்லியபிரகாரமே செய்துநெய்யிலாவது எண்ணெயிலாவது வறுத்துக்கொண்டால் உடனேசாப்பிடலாம்.

கடுக்காய்சட்ணி.

எட்டுபடிகடுக்காய்ப்பிஞ்சை உரலிலிடித்து விதைகளைநீக்கிஅழுக்கில்லாமற்சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடிஉப்பை அதில்போட்டுநாலுவாரம்ஊறவைத்துவேண்டியபோது கொஞ்சம் எடுத்துக் கொண்டுஅதனுடன்ஐந்து மிளகாய் சீரகம்கடுகு வெந்தயம்கறிவேப்பிலை இவைகளில் வகையொன்றுக்கு அரைச்சிறிய கரடியளவெடுத்து உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்துப்போட்டு அரைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதுவெகுநாளைக்கிருக்கும்.

மிளகாய்சட்ணி.

ஒருமடங்குமிளகாயை உரலிலிடித்துமார்கழிதைமாசத்தில்இறக்கியமூன்றுமடங்குஅல்லதுஇருபத்துநாலுபடிக் கடலைப்புளிப்புவார்



த்துஇரண்டுபடி அழக்குவாங்கிய உப்புஞ்சேர்த்து எப்போதும்வெய்யிலில்வைத்துவரவேண்டியது.

### மாங்காயூறுகாய்.

மரத்திலிருந்து கீழேவிழாமல் இறக்கியநூறு பெரியமாங்காய்களை ஆற்றுக்கால்பாச்சலில் அல்லது ஓடுகிறநீரில்-2-மணிவரையில் ஊறப்போட்டெடுத்து முக்காமணிநேரம்ஆறவைத்து ஒவ்வொருகாயிலும் அரைக்காற்பங்குவிட்டு முக்காலேயரைக்காற்பங்குவரையும் உளியால்அல்லது தகுந்தஆயுதத்தால்நான்காகப்பிளந்து உள்ளேயிருக்கிறபருப்பைஎடுத்துவிட்டுகுப்பைமுதலியதில்லாமல்சுத்தஞ்செய்தஇரண்டரைபடி-அல்லது-3-படிஉப்பை வெய்யலில்-2-மணிகாலம் காயவைத்தும்-பலம்முளகாயையும்-3-பலம்வெந்தயத்தையும்வொவ்வொன்றும்-4 பலம்ஆக சீரகத்தையும் மஞ்சளையும்-2-பலம்கடுகையும் வெவ்வேறாக நெய்யில்வறுத்துப்பொடிசெய்து அப்பொடிகளை-கவ-அல்லது-சஉ வீசை அப்போது ஆட்டியநல்லெண்ணெயில்போட்டுப்பிசைந்து -1- ரூபாயெடைப்பெருங்காயத்தையும் உ வீசைமிளகையும்வகைக்கு-2 பலம் ஏலக்காய்ஜாதிக்காய்ஜாதிபத்திரிகளையும் பொடிசெய்து-4-பலம்உரித்த வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கிஇவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றாகபடிப்பச்சைக்கடலையையும்மேற்படிஎண்ணெயில்சேர்த்துமறுபடியும் பிசைந்து ஒவ்வொருமாங்காய்க்குள்ளும்நிறப்பவைத்துமீதியை அக்காய்களுடனேசேர்த்துவிடவேண்டும் பின்புநெய்யு நல்லெண்ணெயும் சரியெடையாகஅரைவீசை ஒருபாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துத் தீயெரித்து நன்றாய்க்காய்ந்துவரும்போது வகைக்குஒருபலமாகஉரித்தவெள்ளைப்பூண்டையும் கடுகுசீரகம் வெந்தயங்களையும் ஒருபிடிக்கறிவேப்பிலையையும் பெய்துமேலேமூடி ஒன்றரைநிமிஷம் பொறுத்துத்திறந்துஅவைசிவந்தநிறமாய்மணக்குந்தருணத்தில் முன்னேஆயத்தஞ்செய்துவைத்திருக்கும் மாங்காய்களைமெள்ளகொட்டித் தாளிக்கவேண்டும் தாளித்தப்புகைஅடங்கியபின்காய்களைவேறேவொருசாடியில்சேர்த்துவெள்ளைக்குட்டையால் வாயைக்கட்டி மேலேஒருமூடியால் மூடி நாற்பதுநாள்வெய்யிலில்வைக்கவேண்டும் ஒருவேளைஎண்ணெய் மாங்காயின்மீது நிற்காமல் குறைந்திருந்தால் இன்னும் அரைவீசைஎண்ணெயையூற்றி அந்தநாற்பதுநாள்கள் சென்றபின்பு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

மற்றொருவகை.

௯-மாங்காயைமுன்போலவே மரத்தில்நின்றும் இறக்கிசுத்திசெய்துவிட்டுப்போகாமல் இரண்டாகப்பிளந்து வெந்தயம் சீரகம்தவிர மேற்சொல்லிய மற்றசம்பாரங்களை யெல்லாமுன்கூறியபடி வறுத்துப் பக்குவஞ்செய்தும் அக்காய்களில்நிரப்பி மேற்படிதாளிதம்போலவே தாளிதம்செய்து ஒருசாடியில் போட்டு ஒருமண்டலம்வெய்யிலில்வைத்துவுபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இதுவுமது.

௯-மாங்காய்களைக்காயப்படாமல் மரத்தினின்றுமிறக்கிமுன்னேபடிசுத்தஞ்செய்து-௩-படிஉப்பையும்-௭-பலம்முளகாயையும்-௨-பலம்மிளகையும்-௮-பலம்கடுகையும்வகைக்கு-௫-பலம் ஆகமஞ்சள்வெந்தயசீரகங்களையும்-௨-படிகடலைமாவையும் மேலேசொல்லியதில் யாதொருவித்தியாசமுமில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி-௪-பிடிக்கொத்தமல்லியிலையையும்-௫-பிடிபுதினாத்தழையையும் புறணிசீவி-௩-பலம்இஞ்சியையும்-௨-பலம்உரித்தவெள்ளைப்பூண்டையும்ஒருமிக்ககொத்திக்கொண்டுமேற்படி சம்பாரங்களோடுசேர்த்துப் பிசைந்து மாங்காய்களுக்குள்நிரப்பி முன்போலவேதாளித்து வேறுசாடியில்வாய்கட்டி மூடிமூன்றுநாற்பதுநாள் வெய்யலில்வைத்துப் பின்னேபோசனத்துக்குஉபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

எலுமிச்சங்காயூறுகாய்.

ஒருபெரியபாத்திரத்தில் எழுபடிச்சுத்தநீர்விட்டு அடுப்பின்மீதுவைத்துக் கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் இறக்கிக்கொண்டு நூறுபெரியயெலுமிச்சம் பழத்தை அதிற்போட்டு ஒருநிமிஷம் தாமதித்துக்கொதிநீரினின்றும் யெடுத்துவெள்ளைக்குட்டையால் ஒவ்வொன்றையும்துடைத்துவைத்துக்கொண்டு கஷ்டினால்போக்கிச் சுத்திசெய்துவெயிலில் காயவைத்த ஒன்றரைபடி வுப்பையும் நல்லெண்ணெயில்தனித்தனியே வறுத்தமூன்றரை அல்லது-௪-பலம்முளகாயையும்௩-பலம்சீரகத்தையும்பொடிசெய்து அப்பொடிகளையும்-௫-பலம்இஞ்சிரசத்தையும் பதினைந்துபலம் சிறுகஅரிந்தபச்சை முளகாயையும்பத்துபலம் நல்லெண்ணெயில் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்படி காய்களைவிட்டுப்போகாமல் நான்காகப்பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் அச்சம்பார

Page numbering incorrect

த்தை நிரப்பிவைக்கவேண்டும் பின்புவொருபெரிய ஏனத்தில் பத்து பலம்நல்லெண்ணெய்வார்த்து அதில்-௨-பலம்உரித்த வெள்ளைப்பூண்டும்வகையொன்றுக்கு அரைபலம்ஆகசீரகவெந்தயங்களுக்கும்ஒருபிடிக்கறிவேப்பிலையும்போட்டு வறுத்துவரும்போது மேலேடக்குவப்படித்திணைத்திருக்குங் காய்களைவொருசேரக்கொட்டித்தாளித்துப்புகையடங்கியபின்வேறொரு சாடியில்யெடுத்துவைத்து வாயைச் சீலையால்மூடி இருபதுநாள்வெய்யலில்வைத்துப்பிறகு உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

### வேறு.

௱-எலுமிச்சம்பழம்பெரிதாகப் பொறுக்கியெடுத்து முன்போல் வேகுந்தவெந்நீரிபோட்டு ஒருநிமிஷம்பொறுத்துயெடுத்துவெள்ளைச் சீலையால் துடைத்து. ஒருஜாடியிலேகொட்டி சுத்திசெய்த இரண்டரைபடி உப்பைப்பெய்து-௨௫-யெலுமிச்சம்சாற்றுவிட்டு அதன்மேல் மூக்குமுந்திரிகைகாட்டி அல்லது கருப்பங்காடிவார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் சாடியின்வாயைக்கட்டி அறுபதுநாள் வெய்யலில்வைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம், பிற்பாடுவாரத்துக்கொருநாள்வெய்யலில்வைக்கவேண்டும் இதுபித்தஆரமென்னப்படும்.

### வேறு.

பெரும்பழங்களாக நூறுயெலுமிச்சம்பழங்களைக் கொதிக்கிறநீரில்போட்டு-௨-நிமிஷஞ்சென்றபின்பு யெடுத்துத்துடைத்து வைத்துக்கொண்டு மூன்றரைபலம்முளகாய் ஒன்றரைபலம்மிளகு வகைக்கு-௨ பலம்ஆக வெந்தயஞ் சீரகம்கடுகு வெள்ளைப்பூண்டு-௩-பலம்பச்சைமுளகாய்பின்னேசொன்ன இரண்டையும்கொத்தி முன்னேசொன்னவைகளைவறுத்துப்பொடிசெய்து-வ-படி சடீர்மாவையும்சேர்த்து ஒருஏனத்தில் மூணுபலம்நெய்யும்-௰௨-பலம்நல்லெண்ணெயும் வார்த்துஅவற்றையெல்லாம் பிசைந்துமேற்படி பழங்களைப்பிண்டு போகாமல்நான்குபிளவாகவகிர்ந்து பிசைந்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை ஒவ்வொருபழத்திலும்நிரம்பவைத்துமாவிலிங்கச்சிழங்குஒருவீசை கொண்டுவந்து மேற்புறணியைச்சுரண்டிச் சிறுதுண்டுகளாகநறுக்கி உள்ளேயிருக்கும் கடினவேரைப்போக்கி-௪-பலம்புளியைப் போதுமான நீரில்கரைத்து அதில்மேற்படிதுண்டுகளைப் போட்டு மூணுநிமிஷம் கொதிக்கவைத்திறக்கி வேறொருஏனத்தில் கொட்டிக்கொண்டுநன்றாய்க்கழுவி மேற்பக்குவஞ்செய்திருக்கிற பழங்களோடு சேர்த்துமேலே

சொல்லியபடி தாளிதஞ்செய்து இறக்கி இருபதுநாள் வெய்யலில்வை
த்துப்பின்புவுடயோகஞ்செய்துக்கொள்ளலாம்.

நெல்லிக்காயூறுகாய்.

கவ படிவுப்பும்-ச-பலம்முளகாய் வகைக்கு-கவ-பலம்- வெந்தய
ம்சீரகம்மஞ்சள்-உ-பலம்கடுகு இவைகளையெல்லாம் வறுத்துப்பொடி
செய்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டும் பின்பு பதினெண்படி நீரையாவ
து-கூ-படிமோர்சேர்த்த-ரு-படிநீரையாவது கொதிக்கவைத்துக் கொ
திக்கிறதருணத்தில் அதிகமுற்றலாய்க்காயப்படாததாயுள்ள-அ-படிநெ
ல்லிக்காய்களை அதிற்கொட்டி ஒருநாழிகைவரையும் வைத்து அப்பு
றம்யெடுத்துவெள்ளைத் துண்டால் துடைத்துக்கொண்டு மேற்படி
பொடியில்-அ-பலம்நல்லெண்ணெய்விட்டுப் பிசைந்து அந்தஅக்காய்
களோடுசேர்த்துப்பிசறி ஒருயேனத்தில் ஆழாக்கு நெய்வார்த்து அடு
ப்பிலேற்றிக்கொதிக்கும்போது அரைபலம்உரித்தவெள்ளைப்பூண்டும்
வகைக்கு-வ-பலம்ஆக வெந்தயமும்சீரகமும்-க-பலம் கடுகும்போட்டு
ச்சிவந்துவருகையில் மேற்படிகாய்களைக்கொட்டி தாளித்துப்புகைஅ
டங்கிறபரியந்தம் மூடிவைத்துப்பிற்பாடு வேறொருசாடியில் கொட்டி
க்கொண்டு வெள்ளைக்குட்டையால் வாயைக்கட்டி-அ-நாள் வெய்யிலி
ல்வைத்துப்பின்பு வுடயோகப்படுத்தலாம்.

வேறு.

எ-படிமோரும் எழுபடிநீரும் ஒருபாத்திரத்தில்வார்த்து அதில்
கன்றாய்த்தேறிய-அ-படிநெல்லிக்காய்கள்கொட்டி ஒருமணிநேரம் அ
டுப்பின்மேல்வைத்து அவிக்கவேண்டும் ஒருகாயைக்கையால்அமுக்கி
னால்சுளைசுளையாகப் பிரண்டுபோகிற சமயத்தில் இறக்கிவேறு ஏனத்
தில்கொட்டிக் குளிர்சலம்விட்டு அலசியெடுத்து நசுங்கிப்போகாமல்நா
ன்குபிளவுகளாகப் பிளக்கும்படி விரல்களால் அமுக்கிக் கொட்டைக
ளையெறிந்துவிட்டு கடுகுயேழுபலம் வெந்தயம்இரண்டரைபலம் சீரக
மும்முளகாயும்பிரதம்தனித்தனி-உபலம் மஞ்சள்-க பலம் யெடுத்து
நல்லெண்ணெயில் வறுத்து நொறுங்கப் பொடிசெய்து -கவ- படிவுப்
பையும் அப்படியே பொடிசெய்துக்கொண்டு மேற்படிநெல்லிக்காய்ப்
பிளவுகளோடு சேர்த்துப்பிசறிவொரு யேனத்தில் மூணுபலம் நெய்யு
ம்யேழுபலம்நல்லெண்ணெயும் வார்த்து காய்ந்துவரும்போது கொஞ்
சம்சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பில்லை-வுரித்த வெள்ளைப் பூண்டும்மூ
ணுநெல்லெடைப் பெருங்காயத் தூளும் போட்டுச் சிவந்து வரும்

பக்குவத்தில் அக்காய்கள்கொட்டித் தாளித்துச்சட்டுவத்தால் கிளறி மூடிஇறக்கிவைத்துப் புகையடங்கியபின் வொருசாடியிற் கொட்டி வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டி-௩-நாள் வெய்யிலில் வைத்துகாலை ப்போசனத்துக்கு உபயோகித்துக்கொண்டால் பித்தத்தைஅரிக்கும்.

சட்னி வகைப்படலம்-முற்றிற்று.



பத்தொன்பதாவது

## தித்திப்புப்படலம்.



### தித்திப்புகள் அமரமோகன்.

பழுக்காத-௫௰-மாங்காயை இரண்டுமணிநேரம் வெந்நீரில்ஊற வைத்து அவைகளின் தோல்களைச் சீவிஒவ்வொன்றைநாலாகப்பிளந் துஇரண்டுபடிஉருக்குவெண்ணெயில் ஒருமணிநேரம்வேகவைத்துப் பின்புஒருஅகலபாத்திரத்தில் நாலுவீசைஅல்லது இருபதுசேர்அழு க்கெடுத்தவெள்ளைச் சருக்கரையைப்போட்டுப் பாகுபதமாகக்காய் ச்சிஊறவைத்தமாங்காயை அதில்போட்டு லவங்கம் சாதிக்காய்சாப த்திரிசீரகம் ஏலரிசி வகையொன்றுக்கு இரண்டரைப்பலம் போட்டு இவைகளெல்லாவற்றையும்ஒருசாடியில் அடைத்துவைத்துஉபயோ கப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

### மாங்காய்த்தித்திப்பு.

பழுக்காத நூறுமாங்காயை வெந்நீரில்நன்றாகக்கழுவி அறுத்து க்கொட்டைகளை யெடுத்துப்போட்டு ஒருசாடியில் அல்லதுமண்பா த்திரத்தில்போட்டு அதில்இரண்டுமணங்கு-அல்லது பதினாறுவீசைக் கற்கண்டுப்போட்டுப் பதினைந்துதினத்துக்கு வெய்யிலில் வைத்துப் பின்புஅதில்ஒருபலம் சீரகமும் ஏலரிசித்தூளும்போட்டு ஒருவஸ்தி ரத்தினால் அல்லது மர்மூடியினால் வாய்மூடி வைக்கவேண்டியது இ வைவேண்டியபோது உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

### தோப்புநெல்லிக்காய்த் தித்திப்பு.

சித்திரைமாசத்தில் காய்த்த எட்டுச்சேர் நெல்லிக்காயைக் காய்

தோறும் ஒருஊசியினால்குத்திபின்பு ஒருசாடியிற்போட்டு அதனுடன்பதினாறுசேர் கற்கண்டுபோட்டு மாமூடியினால் வாயைமூடி மாமுக்காலியின்பேரில்வைத்து ஒருநாள்விட்டு ஒருநாள்வெய்யிலிலே வைத்துச்சாடியை எடுத்துவைப்பதற்கு முன்பாக எட்டுப்பலம்சீரகம் சாதிக்காய் ஏலம்லவங்கம் ஜாதிபத்திரி இவையெல்லாம் பொடிசெய்துபோட்டு வைத்துக்கொள்ளவும்.

### எலுமிச்சங்காய்த்தேன்தித்திப்பு

நூறு எலுமிச்சங்காயை இரண்டுநிமிஷம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து அவைகளை ஒருபாத்திரத்தில் இரண்டுமடங்கு அல்லது பதினாறுபடிப்புதுத்தேன்விட்டு அதில்போட்டு மாமூடியினால் மூடி இரண்டிரண்டுநாள்விட்டு ஒவ்வொருநாள்வெய்யிலில் வைத்துக்கொண்டுவரவேண்டியது பதினைந்துதினமானபின்பு சீரகம் லவங்கம் ஜாதிபத்திரி ஏலப்பொடிவகையொன்றுக்கு ஒவ்வொருபலம்போட்டுவைத்து ஒருமாதத்துக்குப்பின்பு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும் இதுபித்தத்துக்குச்சத்துருவென்றெண்ணவேண்டியது.

### இஞ்சித்தித்திப்பு

எட்டுவீசை இஞ்சியைப்போதுமான வெந்நீரில் சுத்திசெய்து தோலைச்சீவி ஒருசட்டியில்போட்டு ஒருமணங்குத்தேனை நன்றாகவடிக்கட்டி அதில்விட்டு அதனுடன் ஒருவீசைக்கற்கண்டும் சீரகம்லவங்கம்ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி வகையொன்றுக்கு நாலுபலந்தூளும்போட்டுமாமூடியினால்மூடி ஒருமணிநேரம்வெய்யிலில்வைத்து இதைவேண்டியபோது உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

### மாங்காய்த்தித்திப்பு.

கிழேவிழவொட்டாமல் மரத்திலிருந்தும் இறக்கிய நல்லமுற்றலாகியமாங்காய்கள் அதாவதுபழுக்காதமாங்காய்கள் நூறுயெடுத்து வெந்நீரில்(௨௰) மணிநேரம்வைத்துப்பின்பு அழுக்குப்படியாத சிலையால்நன்றாய்த்துடைத்து கூர்மையான சூரிகொண்டு மேல்தோலைச்சீவிக்கொட்டையைப்போக்கி வைத்துக்கொண்டு(௰) வீசைநெய்யில்ஒன்னரைமணிநேரம் வேகவைத்து(௫௧)சேர்(௰வீசை) சீனிச்சருக்கரை அல்லது(௪௰)வீசைகற்கண்டு இரண்டிலொன்றை அழுக்கெடுத்துப்பாகுகாய்ச்சி வேகவைத்தமாங்காய்ப்பிளவுகளை அப்பாகிலெடுத்துவிட்டுசாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம்வகைக்குப்பலம்(௫) குங்குமப்பூவராகனெடை(௬)அர்ஷியாசிப்பூப்பலம் (௧) இவைகளைப்பொடிசெ

ய்து அதில் தூவி இவைமுழுமையும்பெரிய சாடியில்போட்டு ஒருமண்டலம்நிழலிலேயேமூடிவைத்துப்பின்னை புசிக்கலாம்.

வேறு

மேலேசொன்னவிபரமாக நூறுமாங்காய்களை மரத்தில்நின்றும் இறங்கிச்சுடுநீரில்(உ)மணிநேரம் ஊறவைத்துஅந்தநீரிலே தாவேகன்றாய்த்தேய்த்துக் கழுவிச்கலவைச்சீலையால்துடைத்துமேல்தோலைச்சீவிஇரண்டாகப்பிளந்து விரையைப்போக்கி(சுக) சேர்க்கற்கண்டு அல்லது அவ்வளவு கள்ளிக்கோட்டைச்சர்க்கரை அழுக்கெடுத்துப்பாகுகாய்ச்சி அதில்அந்தக்காய்ப்பிளவுகளைஎடுத்து விட்டு(ரு)சேர்ப்பனிநீரும்அரைசேர் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டுவகைக்கு(ரு)வராகனெடையாகச்சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம்(க) வராகனெடைக் கஸ்தூரியும்அவ்வளவுஎடை அம்பரும்(உ)வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் பொடிசெய்துபோட்டு இவற்றையெல்லாம் ஒருசாடியில்சேர்த்துவெள்ளை துணியால்வாயைகட்டி(ரு)நாள்வைப்பிலில்வைத்துப்பிறகு(சு) நாள்நிழலில்வைத்துப் பின்புபுசிப்பதுயோக்கியம் இதுதாதுபுஷ்டியுண்டாக்கும்.

அக்பர்பிரியமாய்ப்புசித்தது.

தேரியதாயும் திரண்டதாயும் மரத்தினின்றும் இறக்கிறதாயுமுள்ளமாங்காய்களை முன்சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து சூரியால்மேல்தோலைச்சீவிவிட்டு(உ ம)சேர்ப்பாவில்(க)சேர்நீர்சேர்த்து அதிலேஇந்தக்காய்களைப்போட்டு(க)மணிநேரம் அடுப்பின்மேல்வைத்துக்காய்ச்சிஇறக்கி(க)மணிநேரம் ஆறவைத்துக்காய்களைவெளியே எடுத்துக்கொண்டு(நரு)சேர்க்கற்கண்டு அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதிற்போட்டுப் பின்பு(உ)பலம்சாதிக்காயும் அவ்வளவு ரூமி மஸ்துகியும் உ உ)பலமசாலம்மிசிரியும் வகைக்கு(கவ)வராகனெடை அம்பரும்கஸ்தூரியும்.

நவ-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும்-ரு-வராகனெடை-ஏலமும் க-வராகனெடைக் கோரோசனமும பொடிசெய்து அப்பொடியையுங்-க-சேர்வாதுமை நெய்யையும்சேர்த்து இவையாவற்றையும் ஒருமண்சாடியிற்கொட்டி வாயைஇரண்டு மூன்றுமடிப்பாக வெள்ளைத்துணியால்மூடிக்கட்டி மேல்மூடியால்மூடி-ந-துணிமனசெய்து -க-கஜக்கோல்ஆழம்குழிதோண்டிப் புதைத்து-சுக-நாள்சென்றபின்பு எடுத்துவாயைத்திறந்து ஒருமெல்லியதுணியால் மறுபடியுங்கட்டி ஒருநாள்நிழலில்காற்றாறவைத்துக் காலையில் வெறும்வயிறாயிருக்கும்போது சாப்பிடவேண்டும் இதனால்தாதும் இரத்தமும்விர்த்தியாகும்,

எலுமிச்சங்காய்தித்திப்பு

முக்கால்தரம் பழுத்த எலுமிச்சங்காயைக் காயப்படாத தாகப் பொறுக்கியெடுத்து-க-மணிநேரம் வெந்நீரில் போட்டுவைத்தெடுத்து த்துடைத்து-மிரு-படி கலப்பில்லாத கொம்புத்தேனைக்காய்ச்சி அழுக் கெடுத்துவிட்டு அதில்இந்தக்காய் ளைப்போட்டு ஒவ்வொன்றும்-ரு-வ ராகனெடையாகச் சாதிக்காய்சாபத்திரிஏலம்பொடிசெய்து தூவிஒரு பெரியசாடியில் இவையெல்லாம்சேர்த்துவாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டை கட்டிமூடியால்மூடி -மிரு-நாள் வெய்யிலில் வைத்துப் பின்னே உப யோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வேறு

மேலேசொல்லியபடி நூறு எலுமிச்சங்காய்களை-ஓ-படி நீரில்-ரு- படிபசும்பால்விட்டு அதில்கொட்டி-கவ-மணிநேரம் அடுப்பின் மேல் வைத்துக்காய்ச்சிஇறக்கிகாய்களை எடுத்துவெள்ளை துணியால்துவட்டி க்கொண்டு-மிரு-பலம் சர்க்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப்பாகு செய்துகாய்களைப்போட்டு மூன்றுவராகனெடை ஏலம்சாதிக்காய்சா திபத்திரிபொடிபண்ணி தூவி அவைகள்யாவற்றையும் ஒரு சாடியில் போட்டுவாய்க்குச்சீலை கட்டிவெய்யிலில்-ரு-நாள் வைத்தெடுத் துப்பி ன்புஉபயோகஞ்செய்துகொ ள்.

நெல்லிக்காய்த்தித்திப்பு.

காயப்படாத முற்றியபெருங்காய்களாக-அ-படி நெல்லிக்காய்க ளைக்கொண்டுவந்து ஒவ்வொருகாயையும் ஈர்க்குமுள்ளியிந்து முள்ளா ல்முழுமையுங்குத்தி படிச்சுண்ணும்புகல்லில்-அ- படி நீர்விட்டுத்தா ளித்து கல்வெந்தபிறகுமேலே நிற்கிற தெளிந்தநீரை பிறுத்தெடுத் துஅந்தநீரில் மேற்படிகாய்களைக்கொட்டி அரைநாழிகைவேவித்துக் காய்களையெடுத்து அழுக்கில்லாததுணியால் துடைத்து-உரு-சேர்ச்சீ னிச்சருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்து விட்டுப் பாகுபண்ணி அதிலேகொட்டித் தினுசுக்கு-உ-வராகனெடையாக ஏலம்சாதிக்காய் சாதிபத்திரிபொடிசெய்துதூவி இவற்றையெல்லாம் பெரியசாடியில் போட்டு வெள்ளைச்சீலையால் மூடிக்கட்டி மூன்றுநாள் வெய்யிலில் வைத்துப்பின்பு புசிக்கவேண்டும்.

வேறு.

மேலேசொல்லியபடி-அ-படி நெல்லிக்காய்களைக் கொண்டுவந்து போதுமானமோரும் மேற்படி சுண்ணாம்புக்கல் நீருஞ்சரிப்பாகமாகக்கலந்து அதிலேகொட்டி பெருந்தீமூட்டி அடுப்பின்மேல் மூணுநிமிஷம்வைத்து இறக்கிக்காய்களைஎடுத்துத் தனிமோரிற் கொட்டி எடுத்துத்துடைத்துவைத்துச் சீனிச்சர்க்கரையை யாவது சீனிக் கற்கண்டையாவது-யசு-சேர்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபண்ணி அதை ஒருசாடியிலூற்றி அந்தப்பாகில்மேற்படி காய்களைக்கொட்டி வகைக்குஅரைவராகனெடையாகக் கஸ்தூரியும் அம்பரும் ஒவ்வொன்றும் உவ-வராகனெடையாக ஏலமும்சாதிக்காயும் சாபத்திரியும் பொடிசெய்துஅதிற்போட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டை-கட்டி மேல்மூடியால்மூடி சீலைமண்செய்துநெல்லம்பாரத்துக்குள் ளஉக-நாள்வைத்துப்பின்பு எடுத்துவாயைத்திறந்து மெல்லியசீலையால்மூடி ஒருநாள் ஆறவிட்டு அப்புறம் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்

வேறு.

மேற்படிகூறியநெல்லிக்காய்-அ-படி எடுத்துத்தனிமோரிற் கொட்டிக்காய்ச்சி வெள்ளைசீலையால் துடைத்துவைத்துச் சர்க்கரைஅல்லதுகள்ளிக்கோட்டைசர்க்கரையை அழுக்குப்போக்கிப் பாகுகாய்ச்சிஅதில்மேற்படி காய்களைசேர்த்துப் பெரியசாடியிலே போட்டு கஸ்தூரி-உ-வராகனெடை சாதிக்காய் சாபத்திரி ஏலம் வகைக்கு-ச-வராகனெடைகுங்குமப்பூ-உ-வராகனெடை இவைகளைப்பொடியாக்கிமூணுபலம்பனிநீரில்கலக்கி அச்சாடியில்விட்டுவாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டிச்சீலைமண்செய்து நெல்லுக்குப்பைக்குள் வைத்துபதினைந்துநாள்பொறுத்தெடுத்து வாயைத்திறந்துமெல்லியசீலையால்மூடிஒருநாள்காற்றுறவைத்துப் பின்னை புசிக்கவேண்டும் இதுபித்தத்தைப்போக்கும்

இலந்தங்காய்த் தித்திப்பு.

முக்கால்தரம்பழுத்தபெரியஇலந்தங்காய் அஞ்சிபடி கொண்டுவந்துவெந்நீரில்போட்டு ஒன்றரைநிமிஷம் தாமசித்தெடுத்துத் துடைத்துச்சருக்கரைப்பாகில் முன்சொல்லிவந்ததில் யாதொன்றுங்குறைவில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி உபயோகஞ்செய்துகொள்க

## சேப்புப்பழத்தித்திப்பு.

சேப்புப்பழம் அன்பதுகொண்டுவந்து நெல்லிக்காய்க்குச் சொன்னமுறையில்சிறுதும்பிசகாமல் பக்குவஞ்செய்துவைத்துக்கொண்டுஉபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

## அக்பர் பிரியமாய் உபயோகப் படுத்திய இஞ்சித்தித்திப்பு.

௰-விசைத்தேறிய இஞ்சியை மேல்தோல்சீவி வெந்நீர் தனிமோர்ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்தைந்நிமிஷமும் இளநீரில் ஐந்து நாழிகையும் ஊறப்போட்டு எடுத்துநிழலுலர்த்தலாக மூணுநிமிஷம் உலர்த்திஎலுமிச்சம்பழச்சாற்றில்-௭-நாழிகை ஊறவைத்து எடுத்துக்கொண்டு ௨௧-விசைக்கஞ்சகற்கண்டைப் பொடிசெய்து இரண்டரைபடி நீரில் கொட்டி அரைப்புட்டிபனிநீரும் விட்டுக்காய்ச்சிப் பாகுபதமாய்வருந்தருணத்தில் ஒருமண்சாடியில் வார்த்து மேலேபக்குவஞ்செய்திருக்கிற இஞ்சியையும் அதிற்சேர்த்து வகையொன்றுக்கு மூணுவராகனெடை விதமாக ஏலம்சாதிக்காய் சாபத்திரிகுங்குமப்பூ இவைகளைப்பொடிபண்ணி இரண்டுபலம் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் கலக்கிமேற்படி இஞ்சியிலூற்றி உடனே-௧-வராகனெடைக் கஸ்தூரியைத்தூளாக்கிச் சேர்த்துச்சாடியின்வாய்க்குவெள்ளைக்குட்டைகட்டித் துணியில்மண்பூசி நெல்லிலாவதுவரகிலாவது -௨௧- நாள் உள்ளேவைத்திருந்துமறுநாளெடுத்து வாயைத்திறந்துமெல்லிசிதுணியால்வாயைக்கட்டி ஆறவிட்டுப்பின்னே உபயோகப்படுத்தவேண்டும் இதுபித்தவாயுவைக் கண்டித்துப் பசிதீபன முண்டாக்கும்

## வேறு

இஞ்சிபத்துவிசை எடுத்துக்கொண்டு மேற்புறணியை போக்கி போதுமானமோரும்நீரும் சரிப்பங்காகக்கலந்து விளாவி அதிற்போட்டுக்காய்ச்சி எடுத்துக்குட்டையில்துடைத்துக் கொம்புக்தேன்முப்பத்தஞ்சிஅல்லது முப்பதுவிசையோடு-௨-விசைநீர்சேர்த்துஅடுப்பின்மேல்வைத்து நீர்வற்றக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு வொருமண்சாடியில்வடிக்கட்டி அந்தப்பாகில் இஞ்சியைசேர்த்து அஞ்சிபலம்பனிநீரில் வொவ்வொன்றும் ஐந்துவராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி யேலம் இவற்றைப்பொடிபண்ணிக் கூட்டிக்கலக்கிமேற்படிசாடியில்விட்ட அதன்வாயை மூடித்துணியில்மணிபூசி வொருகஜ

த்தாழயதோண்டிப்புதைத்து முப்பதுநாள்பொறுத்துஎடுத்துஉலை
த்திருக்கு வொருநாள் ஆறவைத்துப்புசிக்கலாம்,

## உபயோகவிதி

எல்லாத்தித்திப்புகளையும் காற்றுறவைத்தப்பின்பு மூடியால்மூ
டிவைத்துக்கொள்வதுமல்லாமல் வாரத்துக்கொருதரம் வெய்யிலில்
வைத்துக்கொண்டேவரவேண்டும் எடுக்கும்போதெல்லாம் வெள்ளி
க்கரண்டிமரத்தால்செய்த சிறியகரண்டி இவற்றிலெதாவது வொன்
றினாலேயே எடுக்கவேண்டும்.

## பதார்த்தகுணங்களின்வரலாறு.

பூவுலகத்தில்சிருட்டிக்குத்தோற்றுகின்ற நாநாவிதவஸ்துபொரு
ள்களாகிய பதார்த்தங்களனைத்தும் தேயுவாகியும்வாயுவாகியும் அப்
புவாகியும் பிருதிவாகியு மியங்குநான்கு பூதங்களின் அம்சமேயாத
லால்அப்பூதங்களுக்காதாரமாகிய சூடுகொழுமை குளிர்ச்சிவறட்சிஆ
கியநான்கையுமேகபாவ குணமாகப் பெற்றிருக்கின்றன இதனைத்த
னிக்குணமென்றுசொல்லப்படும் ஆதலாற்சூட்டின்விகற்பமேவறட்
சியுங்குளிர்ச்சியின்விகற்பமே கொழுமையாதலால் சூடுகுளிர்ச்சிஇர
ண்டுங்கருத்தாவும் வறட்சிகொழுமையிரண்டுஞ் வசயப்படுபொருளு
மாக விருப்பதால்தேயுசூட்டுடன் வறட்சியையும் வாயுசூட்டுடன்
கொழுமையும் அப்புகுளிர்ச்சியுடன் யீரத்தையும் பிருதிவிகுளிர்ச்சி
யுடன்வறட்சியையும் பெற்றிருக்கின்றனபோல் சகலபதார்த்தங்களு
ம்வெவ்வேறுபூதத்திற்குரிய இரண்டுகுணங்களையே பெற்றிருக்கி
ன்றனமாம் அவற்றைக்கூட்டுக்குணமெனச் சொல்லப்படும் இக்கு
ணங்களிலொன்றுக்கொன்றுயர்வுதாழ்வின்றிச் சமமாகப்பொருந்
தியிருக்கிற சமரசகுணமென்று சொல்லப்படும் இக்குணங்களையுண
ர்ந்துட்கண்டுகொள்க.

## பதார்த்தகுணங்களின்வரலாறு

பதார்த்தகுணங்களை உரிசைகளாலும் வடிவங்களாலுந்தன்மை
களாலும்தெரியப்படும் அவைகள் வருமாறுசரியபோளமவாலேந்திர

போளம்போன்ற கசப்புகள் அதிகச்சூடும் வறட்டியுமென்றும கடுகு
மிளகுதிப்பிலிபோன்ற காரங்களும் கல்லுப்புஇந்துப்பு போன்றஉ
வாப்புகளும் நல்லவெல்லம் நாட்டுச்சருக்கரை கருப்புஞ்சாறு கற்க
ண்டுசீனிமலைத்தேன் போன்றதித்திப்புகளும் மேற்சொன்னசூட்டி
லும்வறட்சியிலும ஒன்றுக்கொன்றுகிரமமாகக் குறைவொன்றும்பே
ரீச்சம்பழம் கொடிமுந்திரிகைப்பழம சீமையத்திப்பழம்போன்றதித்
திப்புகள்சூடுங்கொழுமையுமென்றும் தினம்அல்லதுநெய்யினங்களை
யொத்தஇனிப்புகள் கொழுமையுஞ்சொற்பச்சூடுமென்றும் காடிஎ
லுமிச்சம்பழம்போன்ற புளிப்புகள்குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமென்றுங்க
டுக்காய்தான்றிக்காய்மாசிக்காய்கொட்டைப்பாக்குகளிப்பாக்கு போ
ன்றதுவர்ப்புகள்மேற்சொல்லியகுளிர்ச்சியிலும்வறட்சியிலும் ஒன்று
க்கொன்றுகிரமமாகக்குறைவொன்றுஞ்சுவையற்றஇலைப்புகள்குளிர்
ச்சியும்ஈரமுமென்றும்அறியபதார்த்தங்களுள் அதிகசுவையையுடைய
து அதிககுணத்தையுடையதென்றும் குறைந்தசுவையை யுடையது
குறைந்தகுணத்தையுடையதென்றுமறிக.

மரங்கள் கருப்பத்தைப்போல் நாட்சென்று விளைகின்ற நெல்
கோதுமைமுதலியதானியங்கள் மனிதர்சரீரத்திற்குக்குளிர்ச்சியையு
ம்பலத்தையுங்கொடுக்குமென்றும் சொற்பநாளில்விளைவது சூடுள்ளதெ
ன்றும் கறிகளினங்கள்யாவும் கொழுமையும் வறட்சியையு முடைய
தென்றும்ஔஷதினங்கள்யாவும் அதிககொழுமையுமீரத்தோடு சொற்
பச்சூட்டையுங் காற்றையுமுடையதென்றும் சீவராசிகளைந்துஞ்
சமாசமாகிய சூடுகொழுமை குளிர்ச்சி வறட்சிகளை யுடைய தென்று
மறிக.

வெள்ளுள்ளியீருள்ளிசுக்கு பிஞ்சகாரிகள் இவைபோன்றசல்லி
வேர்களுடையபூண்டுகள்கட்டிகொப்புளம்சிரங்குபுண்முதலியபிணிகளையா
ற்றுமென்றும் கர்பிஸ்போன்றஇலைகளுள்ளவேர்கள் கட்டிகளைநீர்க்கு
மென்றும் சிமைத்துத்திபோன்ற வழுவழுப்புள்ள பூண்டுகளும்கரிய
போளம்வாலேந்திரபோளம் குந்திரிகம்பிசின்இரத்தபோளம்றாபிஸ்

தகிபோன்றசின்களும் வேர்காடுகளையும் புண்களையும் ஆறுமென்று மயிரிவுள்ளதாயுங் கடினமாயுமிருக்கிறபூண்டுகள்தினவுசொறிபடைகளைநீக்குமென்றும் செந்நாக்கள்பூண்டுகள் செந்துக்களின் விஷங்களைநீக்குமென்றுமறிக இதுவுமன்றிஔஸ்திகளில் வன்னமெல்லாம் பரதரசத்தாலும்மணமெல்லாங் கந்தத்தாலும் சுவையெல்லாம் உப்பாலுமுண்டாகின்றதால் பாதரசங்கந்தமஉப்பு இம்மூன் றில்லாதபூண்டுகளில்லையென்றறிக-வன்னமுதலியதின்உயர்வு குறைவால்பாதரசமுதலியதின்உயர்வுகுறைவால் பாதரசமுதலியதின் உயர்வுகுறைவையறிந்துகொள்க

## பதார்த்தங்களின் முக்கியகுணங்கள்,

பதார்த்தங்களுக்குரிய இயல்பான குணங்களோடு காந்தமயத்தையிழுப்பதுபோலுங் கஹறுபாபொன்னம்பாருரும்பை யிழுப்பதுபோலும்ஆகருடித்தல்பாஷாணத்தைப்போல் விஷமாதல்பாலைப்போல்விஷமுறித்தல் நேபாளத்தைப்போல் விரேசித்தல் ஜாதிக்காய்மாசிக்காயைப்போல் விரேசனத்தைக் கட்டுதல் தேத்தான் பழத்தைப்போல்மெனமாதல் பயிற் பிலியைப்போல் வமனத்தைநிறுத்தல் அபினிகஞ்சாவைப்போல் மயக்கமுண்டாகல் இவைபோன்ற விசேஷகுணங்களுமனேகபதார்த்தங்களுக்கிருக்கின்றன

## பதார்த்தங்களின் பிரிவுகள்

முன்சொன்ன இரண்டுவிதகுணங்களை யுடையசகலபதார்த்தங்களும் ஆகாரபதார்த்தம் அவுஷ்தபதார்த்தம் விஷபதார்த்த மெனமூன்றுவகுக்கப்படும் அவற்றுள் ஆகாரபதார்த்தங்கள் சுத்தஅகாரம் அவுஷதஆகாரமெனவிருவகை யாகவும் அவுஷதபதார்த்தங்கள்சுத்த அவுஷதம் ஆகாரஅவுஷதமெனவிருவகையாகவும் விஷபதார்த்தங்கள்சுத்தவிஷம் அவுஷதவிஷமெனவிருவகையாகவும் வகுக்கப்படும் அவையாவன தேகசுபாவத்திற்கொத்து வேறுகுணத்தைத் தராமல் விரோதமின்றிச்சீக்கிரத்திற் சீறணித்தால்லுதிரமாகித் தேகத்தைப் போட்சித்துச்சுகத்தைத் தருவதாகிய அரிசிகோதுமை முதலியவை போன்றஆகாரத்திற்கே யுரியபதார்த்தங்கள் சுத்தஆகாரமாம் முன்சொன்ன குணங்களோடு சத்துருக்களின்குற்றங்களைநீக்கிக்குணத்தைத்தரும்வெள்ளுள்ளி மணததக்காபோன்ற பெரும்பான்மை யாகாரத்திற்குஞ்சிறுபான்மை அவுஷதத்திற்குமுரிய பதார்த்தங்கள் அவுஷதஆகாரமாம்.

தேகசுபாவத்திற்கொவ்வாமல் அசுபாலசத்துக்களா லுண்டாகும்வியாதிகளைமாற்றிச் சுகத்தைத்தரும் திப்பிலிதிப்பிலிமூலங்கோஷ்டம்போன்ற அவுஷதத்திற்குதவியாகிச் சுகத்தைக்கொடுக்கின்றவாற் கோதுமைபோன்ற பெரும்பான்மை அவுஷதத்திற்குஞ் சிறுபான்மையாகாயத்திற்கு முரியபதார்த்தங்கள் ஆகாரஅவுஷதமாம் சீரணிக்காமல்தேகசுபாவத்திற்கு விரோதமாகிமிகத் தீங்குசெய்வது சுத்தவிஷமாம்சீரணித்துத் தேகசுபாவத்திற்கு விரோதமாயிக்கொஞ்சந் தீங்குசெய்வது அவுஷதவிஷமாம்இப்பூஜர் தேகத்தையதிகமாகப்போஷித்துஅதிகவலுவைத்தருவதை அதிகவுணவென்றும் சொற்பமாகப்போஷித்துச் சொற்பவலிமைதருவதைக் குறைந்தவுணவென்றுஞ்சமரசமாகவிருப்பதைசாத்திமவுணவென்றுஞ்சொல்லி யிருக்கின்றன.

சுபாவசத்துக்களின்வரலாறு

உணவுபதார்த்தங்கள் பலநாமுதலியதுகளின்றொழிலான்மென்றுவிழுங்கப்பட்டு பக்குவாசயத்திற் சேர்ந்து உட்சருவிகளுக்கியல்பாகவிருக்கும்-ஜாடிபா- இழுத்தல் மாசிகாஇருத்தல் ஹாஜிமாபதப்படுத்தல்தாபியாவெளிப்படுத்தல் என்னுநான்கு விதசத்துகளால்பக்குவமடைந்து அதிலுள்ள சக்கைமலமாகக்கழிந்து பாலைப்போலவெளுத்தஅன்னரசத்தைப்பல்கம் இரசமெனச்சொல்லப்படுகின்றது இதுவேசிலேத்துமசீராம் இதுஈரலிற்சென்று இதிலுள்ளநீரைக்குண்டிக்காய்களாலிழுக்கப்பட்ட பின்புசிவந்துகொதித்துமேலே நுரைத்தகனமுத்தைப்பாரபித்தமென்றும் அடியிற் மக்ககன்மதைக்கதலவுதசவண்டலென்றும் நடுவிற்றெளிந்தசெந்நீரைக்கூன் இரத்தமென்றுஞ் சொல்லப்படுகின்றன இன்னுங்குர்தபயி சுபாவசத்தெனப்பெயர்பெறும்,

ஆகாரபதார்த்தங்கள் உடலைப்போஷிக்கும்விதம்,

உண்டபதார்த்தங்களாலுண்டாகிய சத்துநக்களுள் இரத்தமேபிரதானமாம் இதுசிவந்துவெப்பாய்நன்மையைப் பொருந்தி வாயுவின்குணமாகியசூடுங் கொழுமையையுங்கொண்டு யீரலிற்றங்கியிருந்து தேகத்திற்சென்றுஎலும்பு நரம்புசவ்வைமுதலிய தாதுக்களைப்போஷித்துஉயிருக்குறுதிதந்து வித்துறச்செய்யும் பித்தம்மஞ்சள்நிறமாய்க்கசந்துவெப்புமையைப்பொருந்தி தேயுவின்குணமாகிய சூடும்வறட்சி

யையுங்கொண்டுபித்தப்பையிற்றங்கியிருந்து நரையிரலைப் போஷித்து இரத்தத்தை இளக்கிரம்புதாரைகளி லேற்றிமலத்தைவிளக்கிவெளிப்படுத்திஆகாரத்தைப் பசனஞ்செய்யும் இரசம் வெண்மையாய்ச்சுவையற்று வெள்ளாவிமனத்துடன் அப்புவின்குணமாகிய குளிர்ச்சியையுமீரத்தையுங்கொண்டு ஆலைக்குக்ஷியிற்றங்கிருந்து இரத்தமாகியபிரதமையுமுண்டாக்கித் தலைமூளையைவளர்த்துக் குடலினுந்தினிப்பையிலும் ஆம்மாதிபதசலமாகும் வண்டல்கழித்துப் புளிப்பையும்துவர்ப்பையும்பொருந்தி பிருதுவின்குணமாகிய குளிர்ச்சியையும் வறட்சியையுங்கொண்டு மண்ணீரலிற்றங்கியிருந்து கிளிர்ப்பையுண்டாக்கும் இந்நான்கு சுபாவச்சத்துக்களுந்தத்தஞ் சுபாவத்தன்மையில்மாறாதிருக்கும் பரியந்தஞ் சரீரத்திற்குச்சௌக்கியமாம்.

அசுபாவச்சத்திக்களின்வரலாறு.

முன்சொன்னசுப்ரவசசத்துக்கள் தத்தஞ்சுபாவத் தன்மையில் வேறுபடும்போதுஞ்சுயர்தப்பி அசுபாவச்சத்தென்ப்பெயர்பெறும் அவற்றுள் தமிமச்சத்தாகிய உதிரம்நான்கு விதமாயும் மற்றைமூன்றுசத்துக்களும் ஐந்துவிதமாயும் வேறுபடும் அவைவருமாறு அதிகரித்தல்தடித்தல்நீர்த்தல் அழுதல் இந்நான்கு மிரத்தத்தின்வேறுபாடாம் நீர்த்தகொழுமை தடித்தகொழுமைவண்டல் நீர்த்தகொழுமையோடு கலந்தவண்டல் தடித்தகொழுமையோடு கலந்தவண்டலிலைவனுடன்கலத்தலாகியவிவ்வைந்தும் பித்தத்தின்வேறுபாடாம்இரத்தத்துடன்கலந்தினிப்படைதல்வண்டலுடன்கலந்தபித்தத்துடன்கலந்துகலந்துகரிப்படைதல் சூட்டுடன்கலந்துபுளித்தல் வண்டலுடன்கலந்துதுவர்த்தல் குளிர்ச்சியுடன்கலந்து சுவைநீங்கலாகிய விவ்வைந்துமிரசத்தின்வேறுபாடாம் அதிகப்படல இரத்தத்தோடுகலத்தல் இரசத்தோடுகலத்தல் பித்தத்தோடுகலத்தல் தீதல்இவ்வைந்தும் வண்டலின்வேறுபாடாம் இவ்வாறொன்றோடொன்று சேறுகின்ற வேறுபாட்டால்அளவிறந்தவியாதிகளுண்டாகின்றன

அவுஷதபதார்த்தங்களின்பயன்.

அவுஷதபதார்த்தங்கள் பக்குவாசயத்திற்சேர்ந்த ஆகாரபதார்த்தத்தைப்போலவே சுத்தாசமானபின்பு அசுபாவச்சத்துக்களுடனே

ர்த்து அவற்றின்வேறுபாடுகளை நீக்கிச்சுபாவத்தன்மையில் நிறுத்தி ரோகங்களைப்போக்கிச் சரீரத்திற்குச்சுகமதைத்தரும்.

பதார்த்தக்கிரகசம்பந்தவிவரம்.

கடவுள்தாணையா உபக்கிரகங்களோடுகூடியசத்தக்கிரகங்களின் குணத்திலுண்டானதே முதலியநான்குபூதங்களின் சேர்க்கையாலும் சுழலுகின்ற ஆகாயத்தினசையாலும் பிரபஞ்சமுண்டாயின அவற்றுள்பாதரசம்கந்தகம் இவ்விரண்டினது கலப்பின்பரிபாணத்திற்கும் பரிசுத்தத்திற்கும் சத்தக்கிரகங்களின் பார்வைக்குந்தக்கபடி ஒஷதியனைத்துமுண்டாயின் மனிதசஞ்சாரமில்லாத விடங்களில் ஒஷதிகளுண்டாகிறதற்கும் வித்தில்லாச்செடிகள் முளைப்பதற்கு மிதுவேகாரணமாம்தேயுமுதலிய நான்கு பூதங்களைப்போலவே சத்தக்கிரகங்களுஞ்சூடுகுளிர்ச்சி ஆதியகாரணங்களையும் கொடுமைவரட்சிஆகியகாரியகுணங்களையும் பெற்றிருக்கின்றன கிரகங்களுள் சூரியன்குருசநி அங்காரகன் இந்நான்குஞ்சிறந்தனவாம் இவற்றுட்சிறந்ததுசூரியனும்இவையொழிந்த நின்றசுக்கிரன் புதன் சந்திரன் இம்மூன்றும்முறையேகுருசநி சூரியன்இம் மூன்றிற்குந்தாம்வாயு மிருக்கின்றன * சநிஉயிரைப்போக்குந் தன்மையுங்குரு இரட்சிக்குந்தன்மையையும் அங்காரகன்யுகமுடிக்குந் தன்மையையும் சூரியன்ஞானத்தை தருந்தன்மையையும் பெற்றிருக்கின்றன.

கிரகங்களனைத்தும் நன்னிலைய் லிருக்கையில் நன்மையையுந்தீநிலையிலிருக்கையில் தீமையையுமேதரும் விஷமுறிவாயும் நன்மை

* யூநானி பண்டிதசாத்திரத்தில் சுவாமியானவர் உயிரைப்போக்கல்இரட்சித்தல் யுகமுடித்தல் ஞானந்தருதல் என்னுநான்குதொழிலிகளையும் இஜராயீல்மீகாயில இஜராபீல்ஜி பிறீல்என்னு நான்கு தேவதூதர்களால் நடத்துகிறதாகச்சொல்லப்படுகின்றன அந்நால்வருமசநிகுருசெவ்வாய் சூரியன்ஆகிய நான்குகிரகங்களேயென்றுசோதிடசாஸ்த்திரத்திற்சொல்லப் படுகின்றன

யைத்தருவதாயுமிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சுபக்கிரகங்களைச் சார்ந்ததாயும்விஷமாயும் தீமையைத்தருவதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் அசுபக்கிரகங்களைச்சார்ந்ததாயு மிருக்கின்றன மித்துருக்கிரகங்களுக்குச்சம்மந்தப்பட்ட பதார்த்தங்கள் ஒன்றோடொன்றுமித்துருவாகவும்சத்துருக்கிரகங்களுக்குச் சம்பந்தப்பட்ட பதார்த்தங்கள் ஒன்றோடொன்றுசத்துருவாகவுமே யிருக்கின்றன உதாரணம்பாதரசம் பொன்வெள்ளியோடும்காந்தம் யிரும்போடும் சஹநுபரதிராணத்தோடும்உறவாதல்போல்மித்துருவாகவும் குருந்தக்கல்வச்சிரக்கல் முதலியகற்களையும் இரும்பையும் அறுத்துத்தேய்ப்பது போலும்நெருப்புஎல்லாவற்றையுமெரித்து நீறுக்குவதுபோலும் கந்தகம் எல்லாவற்றையுஞ்சுருக்கிநீறுக்குவதுபோலும் வெங்காரம்பொன்னையுருக்குவதுபோலும்செம்புகாந்தத்தை யறுப்பதுபோலும் வெண்வங்கம்மணலையுருக்குவதுபோலும் சத்துருவாகவுமிருப்பதுகாண்க நற்கிரகங்களை சார்ந்த பதார்த்தங்கள் நன்மையையுந் தீக்கிரகங்களைச்சார்ந்த பதார்த்தங்கள்தீமையையுந் தரும் உதாரணம்நவச்சாரம் தேகத்திலாழ்ந்திருக்கின்றமாசுகளையகற்றுவது போலும் பூரேஅர்மலீஎன்னு மொருவிகசவுட்டுமண்படிக்காரம்உப்பு இவைகளை உலோகங்களின் களிம்பகற்றிகாந்தியைத்தருவது போலும் காரீயம்பொன்னையும் பாதாசம் சகல எல்லாப்பலோகங்களையுங்கெடுப்பதுபோலும்காடி தேனைமுறிப்பதுபோலுமாம்தார்த்தங்களு மொவ்வொரு கிரகத்தைச்சார்ந்தேயிருந்தாலும் சிலபதார்த்தங்கள் அவற்றின் குணங்களாலிரண்டுகிரகங்களைச்சார்ந்து மிருக்கின்றன உதாரணம் வெங்காயம் தீட்சணிய சூட்டைப்பெற்றிருப்பதால் அங்காரகனையும் காருமையைப் பெற்றிருப்பதால்சுக்கிரனையும் அபினிகுளிர்ச்சியால்சநியையும் வறட்சியால் புதனையுஞ்சார்ந்திருப்பதுபோல விருக்ஷஞ்செடி கொடிமுதலியஒவ்வோரினமுமொவ்வொருகிரகத்திற்கே சம்பந்தப்பட்டிருந்தாலும் வேரிலைபூபட்டைபழம் விரைமுள் நிறம்குணம் உருவம்முதலிய பேதங்களால்பலகிரகங்களுக் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன கிரகங்கள்நட்பாஸியுச்சத்தானத்திலிருந்து சுபக்கிரகங்களினசம்பந்தமு நோக்கும்பெற்றுசுபச்சமயத்திலிருக்கும்போது அவற்றிற்குரிய பதார்த்தங்களைக்கிரிகித்துப் பிரயோகிக்கிலரோகங்களை நிவிர்த்திசெய்து நன்மையைத்தரும் அவ்வாறின்றி பகைநீசத்தானத்திலிருந்து பாபக்கிரகசம்பந்தமுநோக்கும் பெற்று அதிசாரவக்கிரத்தம்பன முடங்களிலிருக்கும்போதுகிரிகித்துப்பிரயோகித்தால ரோகங்களையும் நிவர்த்திசெய்யாமல்தீமையுந்தரும் ஆனால் அவ்வாறு செய்வதற்கு அவகாசமில்லாத

சமயங்களில்லைகளைப் பார்க்கவேண்டுவதவசியமன்று எந்தரோகத்திற்கு எந்தக்கிரகமுரியதோ அந்தக்கிரகத்திற்குரிய பதார்த்தங்களையே கொடுத்துநிவர்த்திசெய்யவேண்டும் சத்தக்கிரகசம்பந்தப்பதார்த்தக்குறிகள் வருமாறு.

முதலாவது நீறுபூத்தல்சாம்பல் நிறம்கருமைமுள்காறல் வெருட்டல்துர்க்கந்தம் இவைகளையுடையதாயும்கடினபூமியிலுண்டாகிறதாயுமிருக்கிறபதார்த்தங்கள் சனிக்குச்சம்பந்தப்பட்டதாம்இவைபிலீகத்திலுண்டாகிற ரோகங்களனைத்தையுந் தீர்க்கும்

௨-வது-கசிவுநன்மணமகற் சுவைசிவந்த அல்லது ஆகாய நிறமான பூசமஞன் இலைஇவைகளையுடையதாயும் கொழுமையான நல்லபூமியிலுண்டாகிறதாயுமிருக்கிறபதார்த்தங்கள் குருவிற்குச்சம்பந்தப்பட்டதாம் இவையீரலைப்பற்றிய ரோகங்களைநீக்கும் இரத்தத்தைச்சுத்திசெய்யும்காயம் இரணம்புண்முதலியவைகளையாற்றும்.

௩-வது-சென்னிறம் கடினம்முள்வேகச்செய்தல் இவைகளையுடையதாயும்வரண்ட பூமியிலுண்டாகிறதாயுமிருக்கிறதாயுமிருக்கிறபதார்த்தங்கள்செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவைபித்தசயத்தைப்பற்றியரோகங்களை நீக்கும்.

௪-வது.அதிகவாசனை அதிகருசிசிவந்தஇலை இவைகளையுடையதாயும்மறைவில்லாதவெளிகளிலுண்டாகிறதாயுமிருக்கிறபதார்த்தங்கள்செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை ஆன்மாவைவளர்க்குமதலைஇருதயம் கண் இவைகளைப்பற்றிய ரோகங்களைநீக்கும்.

௫-வது-இனிப்புநன்மணம்மிருதுவான பூவிலை இவைகளையுடையதாயும்நல்லபூமியிலுண்டாகிறதாயுமிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சுக்கிரனுக்குச்சம்பந்தப்பட்டதாம் இவைசீரணசத்தியைவிருத்தி செய்யும்ஸ்திரீகளின்ரோகங்களையும் கருப்பாயசம்பெண்குறியா ஆண்குறிகுளிர்ச்சிகொழுமைஇவைகளைப்பற்றிய ரோகங்களையு நிவர்த்திசெய்யும் சுக்கிலம்விணைதசை இவைகளைப்போஷிக்கும்.

௬-வது தடித்தஇலேவெண்மை சுவையில்லாமை யிருதுவழுவழுப்புராறுள்ளதன்மை இவைகளையுடையதாயும் மிரபூமியிலுஞ்சலத்திலுமுண்டாகிறதாயு மிருக்கிறபதார்த்தங்கள் சந்திரனுக்குச்சம்பந்தப்பட்டதாம் இவைபிடரிகைகண்டு இவைகளைப்பற்றியரோகங்களை நீக்கும்,

௭-வது-இலேசத்துவம் அணுத்துவம் கலந்தசுவைகலந்த நிறங்கருமைகலந்தமஞ்சள் புகைநிறம் இவைகளையுடையதாயும் மணற்பாங்கான பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள்புதனுக்குச்சம்பந்தப்பட்டதாம் இவைநான்குகண்ணறைக்கு இவைகளைப் பற்றிய ரோகங்களையொழிக்கும் நரம்புகளுக்குவலிமைதரும்.

யூநாகிவயித்திய சாத்திரவிஷயங்களை யிதுவரையிலொருவருமிருக்கேயபாஷைகளில் மொழிபெயர்க்காமையால் அவைகளையித்தேசத்தாரியாவருமெளிதி னுணரும்பொருட்டுத்தமிழில் மொழிபெயர்க்கத்தொடங்கிஅவற்றுள் பதார்த்தகுணமானது வயித்தியசாத்திரங்களுள்முக்கிய மானதாயும்யாவரு மறியவேண்டியதாயும் பதார்த்தங்களின்குணங்களை மாத்திரமேயன்றி யவற்றின்பிரயோகங்களையுஞ்சொல்லுதால் குடும்பவயித்தியசாத்திரமாயு மிருப்பதா லிதனைமுன்னர்வெளியிடக்கருதி மகாகனம்பொருந்திய மகாஇராணியவர்களின் ஆதிபத்தியத்திற்குட் பட்டஇந்துதேசத்திற் சிறந்தவாகியதிருநெல்வேலி ஜில்லாசேர்மாதேவியிலிருக்கும் கனம்பொருந்தியஊரம்செய்யிது மதாருசன்சாயபு அவர்களின்குமாரரும் இந்தபாரிசுபாஷையில் வல்லவரும் வயித்தியநூல்களில் பயிற்சியுள்ளவருமாகிய செய்யது அப்துர்றகிமான்சாகிபவாகளால் பாரிசுபாஷையில்செய்யப்பட்டிருக்கின்றதொஃகுபதுல் மூமீனமஃஜனே அதுவியாமுதலியனிறந்தபதார்த்தகுணநூல்களை யாராய்ந்து ஒருவாறாகத் தொகுத்து ஆகாரபதார்த்தம் அவுழ்தபதார்த்தமென இருவகையாகவகுத்துஅத்துடன்சிகிச்சாக்கிரமங்களையும் அவுஷதமுறைகளையும் சேர்த்துத தமிழில்மொழி பெயர்த்துவசனரூபகமாகச் செய்துபதார்த்தகுணசாரசங்கிரக மெனபபெயரியந்து பிழையறப்பரிசோதித்து அச்சிற்பதிப்பித்தனர் அதையிவ்விடங்கூறினர்.

பதார்த்தங்களினிரசத்திற் குத்தக்கவிரத்தமும் இரத்தகுணத்திற்குத்தக்கவாரோக்கியம் அறிவு ஆயுள்சந்தானமு முண்டாகுமெனபண்டிதசாத்திரங்களிற் கூறுகின்றமையால் வயித்திய சாத்திரபாயிர்சியும் அனுபவமுமுள்ளவர்களைப்பார்க்கிலும்பாதார்த்தகுண

களையும்அப்பதார்த்தங்களின் பிரயோகங்களையும் சந்தேகவிபரீதமற எளிதிற்றெரிவிக்கும் இந்நூலையுணர்ந்து நடப்பவர்கள்மேற்சொல்லி யபிரயோசனத்தை யடைவார்களென்று அறிவாளிகளியாவரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள்.

### சநிசம்பந்தங்கள்.

அதிசகுளிர்ச்சிவறட்சிவண்டல் வலதுசெவி தோள் சத்தப்புலனை மயிர்நரம்பு மண்ணீரல் மலஞ்சலம் கால்விரற்கழலுண்டாகுமி சிவுள்நெருப்புகளிலுண்டாகும்வியாதிகள் காரியங்குளிறசிவரட்சி கொடுமைபொருந்தியபுற்பூண்டுகள்விரைகள் தென்னைமரம் கமுகமரம் ஆமணக்கஞ்செடிமிளகு புளிமாதுளம் பழம்ஆளிவிரை கடுக்காய் மாசிக்காய்கருமையானவஸ்துக்கள் பூநாகம்பூரான்போன்ற ஊர்வனங்கள்மாடு ஆடுபூனைபோன்ற வீடுகளில்வாழுஞ்செந்துக்கள் மனிதர் சலத்தில்வாழும்பறவைகள் கோழிபுறாபோன்றவீட்டில் வாழும்பறவைகள் தலையில்லாக்குருகு கருங்காலிசிலவிளா கருவேல் சுக்கான்கீரை குரோசாணிஓமம் கொச்சில் புளிவஞ்சமந்தை நெருஞ்சில்கொடிமுந்திரிகைப்பழம் தினைஇலந்தைப்பழம் இரத்தபோளம் குதிரைவாலி ஜெயித்துமெணெய் கோரைக்கிழங்கு நெல்லிக்காய் சூரத்துநிலாவரை வரைத்துளசி சந்தனம்தேங்காய்தாளி சபத்திரிமூங்கிலுப்பு பேரிச்சம்பழம்வாழைப்பழம் முளைக்கீரை மாங்காய்மணத்தக்காளி கரளான்கோட்டைப்பாக்கு அச்மோதம் பருத்திமூங்கில் கர்ப்பூரம் கொத்தமல்லிதலைகள் இவைமுதலியவைகள் சநிக்குச்சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

### குருசம்பந்தங்கள்.

சமரசமானசூடுகுளிர்ச்சி பரிசுத்தவிருத்தம் விந்துகலைமூளைஇரத்தத்தாரை எலும்பின் மூளையிசல் நீனிப்பைகுடல் அன்னவாகிதொண்டையிடதுசெவி பரிசப்புலன் வெள்ளீயம்நாகம் வச்சிரம் கிபளைகந்தகம்தாளகம் நற்கந்தமுமழகுமுள்ள பூவிலை இலந்தைமரம் தித்திப்புமாதுளம்பழம் கடலை எள்புறுகவுதாரிமயில் கோழிதானியங்களைப் புசிக்கும் பட்சிகள் வெள்ளைச்சாமந்தி பேரீச்சம்பழம் குமட்டிப்பழம்தாமூலம் ஆப்பில்பழம் காராரட்டுக்கிழங்கு சாரப்பருப்புவெந்தியம் கோதுமை சாலான்மசரி சரக்கொன்றை புளி போராதகை ரேவல்சீனிதிராதிப்பழம்நுவலிப்பழம்சற்கரைஎருக்கிலையின்சுளை செம்முள்

கிளங் ஷாகாகுல் மிசரி கருவேலம்பிசின் கொடிமுந்திரிகைப்பழம்மணத்தக்காளி இலந்தைப்பழம் பிஸ்தாக்கொட்டை வெள்ளி கரும்புலவங்கம்செம்பருத்தி கற்கண்டு பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு தாழம்பூ தாழம்வேர்வெவிசக்கீரை பட்டாணி வாதுமைப்பருப்பு சாரமணிபழம் வாலேந்திரபோளம் தேங்காய்சிறுநாகப்பூ ஊசிமல்லிகை ரோசாப்பூ ஆளிவிரை இவைமுதலியவைகள் குருவிற்குச்சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

செவ்வாய்ச்சம்பந்தங்கள்.

அதிகச்சூடுவறட்சி சூட்டைப்பற்றிய பித்தம்பாமிசம் பித்துப்பைபீசம் நீர்த்தாரை ஊத்தாம்பிள்ளை வலதுநாசிக்கந்தப்புலன் சுரம் காமாலைகருபுலிச்சின்னம் பீநசம்பெரும்பாடுமூலம் இரும்பு செம்புகந்தம் சாதிலிங்கம் வெள்ளுள்ளி வெங்காயம் கடுகுமிளகுபோன்ற காரமானவஸ்துக்கள் முடியுள்ள பூண்டுகள் சேங்கொட்டைமரம் முட்செடிகள்கள்ளியைப்போலபாலுள்ளமரங்கள்கசப்புவாதுமைக்கொட்டைகாப்பிக்கொட்டைபுலிகுடத்திகோணுய்பன்றிபாம்புமுதலியதுஷ்டசெந்துக்கள்சிவந்தபட்சிகள் குளவிகள்முள்ளிவெள்ளைக்குங்கிலியம்வாய்விளக்கம்சேங்கொட்டையோரிதான்மிசறிநிறுவிஷம்சீமைச்சிவதைவேர்சாதிக்காய் காட்கட்டான் விரைகாட்டுப்பு திருகாயம்ஆற்றுத் தும்மட்டிக்காய் எட்டுக்கொட்டை கடுரோகணி சிற்றரத்தைஏலம்திப்பிலிதேள்கொடுக்கிலை அலரிபோளம் தேவதாரி பெருஞ்சீரகம் குங்குமப்பூசுக்குலவங்கப்பத்திரிசதாபிலை கோரைக்கிழங்குபெருலவங்கப்பட்டைகருஞ்சீரகம் சித்திரமூலம் அக்கரகாரம் காட்டுவெங்காயம் முள்ளிங்கிதிப்பிலிமூலம்மஞ்சிட்டிபுதினு லவங்கம்கோஷ்டம் சீரகம் ஓமம்வசம்புமருவுமருக்கொழுந்து இவைகள் செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சூரியசம்பந்தங்கள்.

சமரசமான சூடுவரட்சிபித்தம் ஆன்மச்சூடுதலை மூளைநரம்புவலதுபுசம் தலைமார்பு இருதயம் நுரையீரல் வாய்பற்கள் விலாரூடப்புலன் வலதுகண்பித்தத்தையும் உதிரத்தையும் பற்றியவியாதிகள் பச்சைகெம்புமுதலிய விரத்தினங்கள் தங்கம் இராசவர்த்திக்கல் கந்தகம்பளிங்குகண்ணாடி தற்கரைக்கரும்புமுதலிய மதுரவஸ்துக்கள் தென்னமரங்கமுகமரம் பேரீச்சமரங்கள்போன்ற உயர்வையும் உலர்ந்தபின்புஉபயோகப்படுங்காய்களையுமுடைய மரங்கள் கொடிமாதுளம்பழம்சீமையத்திப்பழம் கொடியமுந்திரிப்பழம் முலாம்பழம் நவதானியம்

கோதுமைவெந்தியம் குதிரை ஆடு முதலைகாசம் வரிப்புலி முதிலைச்சடம்பு உலைத்துத்தூள் காட்டுத்துளசி நொச்சில்சாலன் மிசறிசாதிக்காய்காட்டாத்தி சாரப்பருப்பு ஆமணக்கு வைங்கப்பட்டை பேராத்தைரேவல் சீனிக்கிலிக் கிழங்கு தாளிசபத்திரி குங்குமப்பூ சகாபிலேகுரத்துவிலாமரை சடாமாஞ்சில் நறுவிலிக்காய் சதகுப்பை தொட்டாற்சுருங்கிகற்றாழை சாம்பிராணி மருக்கொழுந்தென்விரை மஞ்சள் அதிங்கட்டை ஏலக்காய் குசும்பாவிரை நிலவேம்பு வெள்ளைக் குங்கிலியம் வாலுமிளகு பொட்டைக்கரந்தை குந்தரிக்கா கோவை வெட்டிவேர் பரிசிநாரத்தம்பழம் பிஸ்தாக்கொட்டை இவைமுதலியவைகள் சூரியனுக்குச்சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சுக்கிரசம்பந்தங்கள்.

சமர்சகுளிர்ச்சியுஞ்சாரம இரசநாதுநிணம்பாக்கிலும் கருப்பாசயம்ஆண்குறிநாசித்துளைநீர்த்தாரைகள்சொற்பச்சொழுமையுங்குளிர்ச்சியையும்பற்றிய வியாதிகள் முத்துமரக் காளிப்பச்சை புஷ்பராகம்செம்பு அஞ்சனக்கல் நிமிளை தைலமுள்ளமுத்துக்கள் மதுரமும்பலமிரும் மூட்கனுமுள்ள மரங்கள் பந்நாகனேற்பவிக்கின்ற மரங்கள்வாசனையுள்ளமரங்கள் சீமையத்திப்பழம் பேரீச்சம்பழம் கொடிமுந்திரிகைப்பழம் கோதுமை வெந்தியம்மஞ்சள் அல்லது வெள்ளைநிறத்தையுங் குளம்பையுமுடைய மிருகங்கள் காட்டுப்புறா தானியங்களைத்தின்னும் பட்சிகள்சலத்திலவாழும் பட்சிகள் ஆமணக்குசாலான்மிசரிதாமரைப்பூ வெள்ளைரோசாப்பூ இவைமுதலியன சுக்கிரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

புதசம்பந்தங்கள்.

அதிசவரட்சி குளிர்ச்சிகலந்தவறட்சி இரசங்கலந்த வண்டல்பாம்புபரிசப்புலன் நாளங்கள் காது நாசிஇன்பம் சொற்பக்குளிர்ச்சியையும்வறட்சியையும் பற்றியவியாதிகள் பாதரசம் அரிதாரம்நாணயம்புகனநருபாஇலைகள் தேவதாரு அகில்சந்தனமுதலிய வாசனையுள்ள மரங்கள்மொச்சைபெறும்பயறு உளுந்துசீரகம் ஷாசிராகொத்தமல்லிநாய்துள்ளரி முசல்சலத்திலு நிலத்திலுஞ் சஞ்சரிக்கிறதும் சிறுவாலையுடையதுமான செந்துக்கள் கிளிநாகணவாய் படுளமுதலிய பேசக்கற்றுக்கொள்ளும் பறவைகள்இரண்டுநிறங்களையுமிறகுகளிற் சித்திரங்களையுமுடைய பட்சிகள் வெள்ளைச்சாமந்திக்காய் கணைப்புல்வெள்ளைச்சாட்டரனை இவைமுதலியன புதனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சந்திரசம்பந்தங்கள்

குளிர்ச்சிபீரம் சிலேத்துமம்தோல் மயிர்நகம் இதுபக்கம்பிடரி
காலிடதுகண் இரசத்தையும் கொழுமையையும் குளிர்ச்சியையும்
பற்றியவியாதிகள் முத்துகளிங்குவெள்ளிகண்ணாடி வெள்ளைக்கற்கள்
சுரைபூசனிபீர்க்கு வெள்ளரிமுதலிய பூமியிற்படர்கின்ற கொடிகளி
திற்புயா துளைவாதுளை போன்ற அதிக கிளைகளையுடைய சிறுமரங்க
ள்கோதுமை தினைதுவரைச்சாறு பூசனிக்காய் வெள்ளரிக்காய் முதலிய
கொடிகளிற்காய்க்குங்காய்கள் பால் ஆட்டுக்கிடை முதலிய மனிதரோ
டெழுமிருகங்கள் நத்து நாரைகொக்கு முதலிய சலத்திலுவாழும்
பறவைகள் மொச்சைக்கொட்டை இஸ்பேரஹோல் விரைவெங்காய
ம்கோழிக்கீரைமுலாம்பழம் குலேபனாப்ஷா ஆப்பில்பழம் துத்திநெரு
ஞ்சில்கசகசாமாதுளம்பழம் முட்டைக்காளான் முள்ளு வெள்ளரிக்கா
ய்தாமரைகாசினிவிரை இவைமுதலியன சந்திரனுக்குச்சம்பந்தப்பட்
டனவாம்.

## சத்தக்கிரகசம்பந்தவிஷயவிவரம்

முற்றிற்று.

(*)

## இந்தபாகசாத்திரப்பிரகாரம்பொசித்தவியாதிகண்டால் அதற்குபாலரயிரத்துநானூற்றுநார்பத்தெட்டு வியாதிகளுக்கும்சனிக்கிலுணரும்படியான மணிக்கடை நூல்,

மணிக்கடைக்குமேல் நான்குவிரல்தள்ளிக் கைச்சுற்றளவைக
யிற்றினலளந்துகண்ட நீளம் அவரவர்கையினல் பத்துவிறற்கடையி
ருந்தாலுடல் வெதும்பும் வாயுவினல் நெஞ்சு கால்கையிற்குத்தும்
உளையும்வயிற்றில் வாயுத்திரட்சியுங் குன்மமுமுண்டாகும்

ஒன்பதேமுக்காலுக்கு அரையாப்பும்பிளவைவறட்சியிருமலுண்
டாகும்.

ஒன்பதரைக்குஉடல் வெதும்பிவீங்கும் சூடுண்டாகும் விழிகா
ந்தும்உட்சுரம்மேகமுண்டாகும் அன்னத்தைதள்ளும்.

ஒன்பதேகாலுக்கு விழிகாந்தும் நீக்கடுத்து சிறுத்திறங்கும்நித்
திரைவராது பீனிசமுண்டாகும்.

ஒன்பதுக்குச் செவிமந்தமாயுங் கண்புகைச்சலாயுமிருக்குங்குறு
க்கில்வாயு இறங்கிவலிக்கும் இருதொடையும் அயரும்நடக்கலொட்டாது.

எட்டேழுக்காலுக்கு உடல்காயும் சிலவிஷத்தால் குட்டம்போ லுண்டாகும் மூலவாயுவினல் வயிறுபொருமுங்கண்காசமும் பீனிச முமுண்டாகும்.

எட்டரைக்குதேசவெதுப்பு வெட்டைக்கிரந்தி குஷ்டகுஞ்சொரி குடல்வாதக்ராது நஷ்டமுமுண்டாகும்.

எட்டேகாலுக்கு உடல்பொருத்து வலிந்தகளையுந் தலைவரட்சிவ லிபீனிசம் வியர்வை விஷத்தினல் இளைப்பிருமலுண்டாகும்

எட்டுக்குமேக காங்கைவயிற்றில் மந்தம்பொருமல் வாயுத்திரட் சியுண்டாகும் அன்னத்தை வெறுக்குஞ்சுக மிராதுவேற்றுடற்படும்.

ஏழேமுக்காலுக்கு மூலமெழும்பிக்கை கால்காந்துந் தலையிடிக் கும்மதத்திருக்கும் இரண்டுவருடத்திற் கண்டமாலை நாட்செல்லச்செ ல்லநாசியிலிரத்தமுண்டாம்.

ஏழரைக்கு எலும்புருக்கிமேகம் வயிற்றுப்பெருமல் கண்ணெரி வுஆருநாளில் உடம்பிற்காந்தல் கால்கைச்சந்துளைவு விப்புரிதி யுண் டாகும்.

ஏழேகாலுக்கு இடுப்பில்வாய்வுக்குத்துவலிபிடிப்புசிரசிற்பித்த கண்வலிபாண்டுசோகைகைகால்காந்தல் அதிகரித்திளையுண்டாகும்.

ஏழுக்குபித்தஞ்சிரசிலேறும் வாயினலிரத்தம்விழும் ஷயங்கால் கைகாந்தல் சிலந்திபுண்ணுண்டாம் உஷ்ணமிகும் மலந்தீயும்.

ஆறேமுக்காலுக்கு அண்டவாயு கண்வலிபயக்கம் மூன்றுவருட த்தில் நீரடைப்பு கல்லடைப்பு கைகால்காந்தல் வலிரிளையு முகத்தில் வியர்வையுண்டாகும்.

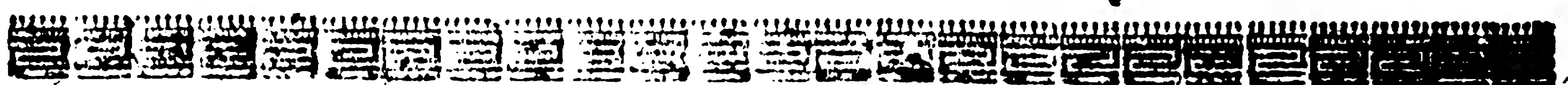
ஆறரைக்குஉடலில் வெதுப்புகுத்தல்தாகம் அன்னத்துவேஷம் சூடுவாதமுண்டாகும்.

ஆறேகாலுக்கு முலச்கிராணிபுளித்தேப்பம்சத்திதுடை வாழை யுண்டாம் அரைசோறுபோற்கழியும்.

ஆறுக்குளைப்பும் நெஞ்சிற்கசமுமுண்டாய் இருபதுநாளில்ம ரணம்.

ஐந்தேமுக்கால் முதல்நாள் வீரற்கடைவரைதேகத்திற்கண்டபி ணிகள் மீறிஜீவன் பிரியும்.

மணிக்கடைநூல் - முற்றிற்று.



## இருபதாவது

## பிணியாளர்க்கு

## காராசாரவகைப்படலம்.

---

சிகஞ்சபினேசாதா.

நல்லசீனாக்காடிருத்தல் -க- கற்கண்டுருத்தல் -வ- பன்னீர்பலம் 2-கற்கண்டைப்பாகு காச்சிப்பதமாக வரும்போது காடியைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக விட்டுப்பின்பு பன்னீரையுமப்படியேவிட்டுத் துழாவிப்பதத்திலிறக்கிப் புட்டியில்விட்டு வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொருதோலாகுடிக்கவேண்டும் இதுபித்தத்தைநீக்கும் தாகத்தையடக்குகும் தீபனத்தையுண்டாக்கும் நீரைப்பெருக்கும் உட்டின் சுரங்களைப்போக்கும் கட்டுகளையுடைக்கும் உட்டினதேகத்திற்குப் பொருந்தியிருக்கும் இரத்தவாந்தி முதலிய இரத்தப்போக்குகளை நிறுத்தும்விஷங்களைமாற்றும்.

சிகஞ்சபினே அசலி

ஒருபங்குகாடியும் இரண்டுபங்குதேனுமாகச் சேர்த்துப்பதமாகக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு மூன்போற் குடிக்கச்சல தோஷமுதலிய சிலேத்தும ரோகங்களைநீக்கும் இரத்தைத்சுத்திசெய்யும்.

சிகஞ்சபினேபுசூரிபாரீத்

காசினிவிரை-க-சினிவேர்வகைக்கு வராகனெடை-எ- கோழிக்கீரைவிரை தொம்மெகியாரயின் வகைக்குவராகனிடை -5- இவைகளைச்சிதைத்துப் பட்டினம்படியால் ஒன்றரைப்படி சலத்திற்சேர்த்து நாலிலொன்றாக் கஷாயமிறக்கி அதற்குநாலிலொன்று காடிசேர்த்துஒருருத்தல்கற்கண்டு சேர்த்துப்பதமாக காய்ச்சிவைத்துக் கொண்டுமுன்போற் குடிக்கவேண்டும் இதுசுரலேப்பற்றியகட்டுகளை யுடைக்கும் நீரைப்பெருக்கும் வீக்கத்தை இறக்கும் உட்டினசுரங்களைத்தணிக்கும்தாகத்தையடக்கும் பாரித்யென்பது குளிர்ச்சியான தொம்மெகியாரயின்என்பது இரண்டுவிதவெள்ளரிவிரை யென்பதாம்.

சிகஞ்சபீனேபுகூதி

கூசினிவிரை கர்பீஸ்சோம்பு அனிசன்வகைக்கு வராகனெடை 5-சோம்புவேர் சர்பீஷ்வேர்வகைக்கு வராகனெடை -2- இவைகளைச் சேர்த்து முன்போற் கஷாயமிறக்கிக் கற்கண்டுசேர்த்துப்பதமாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற்குடிக்கவேண்டும் இதுசுரல்தீனிப்பை தீர்த்தாரை இவைகளின் கட்டிகளையுடைக்கும் வயிற்றைச் சுத்திசெய்யும் வீக்கத்தையிறக்கும் தாகத்தை யடக்கும் ஹரார்பன்பது சூடான

சிகஞ்சபீன்களைச் சலத்துடன்சேர்த்தாற் குடிக்கப்படாது காடியையுயர்த்து வதால் ஈரமுள்ளதாகவும் கற்கண்டையுயர்த்து வதாற்தாற்சாந்த மாகவுமாகிவிடும்.

ஷர்பத்தேஉன்னப்

சீமைக்காட்டிலந்தைப் பழங்களை யொருபுதுப் பாண்டத்திற் போட்டு அதுமறையும்படி சலம்விட்டு வூறவைத்துப்பிசைந்து வடிக்கட்டிக்கொண்டு அதில்மேற்படி பழத்திற்கிரண்டுபங்கு வெள்ளைச்சருக்கரைப் பதமாய்க்காயச்சிப் புட்டில்விட்டு வைத்துக்கொண்டு வேளைக்குஒருவராகனெடை முதலிரண்டு வராகனெடை வரையிற்குடிக்கவேண்டும் இதுசொறிசிரங்கு தினவு நட்கொப்புளம முகத்திற் படரு மாசுசள் மார்புநோய் இவைகளைநீக்கும் இரத்தக்கொதிப்பைமாற்றும்

ஷர்பத்தேஆஞ்ஜீர்

சீமையத்திப்பழம்ருத்தல்-1-கடலைருத்தல்-1-இவைகளைச்சேர்த்து-5-ருத்தல்சலத்தில் அளியவேகவைத்துப் பிசைந்து வடிக்கட்டிக்கொண்டு அதில்லவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம் லவங்கம் சடாமாஞ்சில் வகைக்குவராகனெடை-1-குங்குமப்பூ வராகனெடை -2- இவைகளையிடித்து வத்திரத்தில்முடிந்துபோட்டு மறுபடியுங்காய்ச்சி மேற்படிமுடிச்சைப்பிசைந்து பிழிந்தெடுத்துவிட்டுஇந்தக்கஷாயத்தில்தேன்ருத்தல்-1 விட்டுப்பதமாகக் காய்ச்சிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருதோலாமுதலிரண்டு தோலாவரையிற சாப்பிடவேண்டும் இதுகுண்டிக்காயிலும்மூத்திரப்பிள்ளையிலுமிருக்கிறகெடுதிகளைநீக்கிவலிமைகொடுக்கும் தாதுபுஷ்டியையதிகப்படுத்தும் இடுப்புநோவை யாற்றும்

ஷர்பத்தேகஜர்.

* காரட்டென்கிறகுச் சாறுருத்தல்-1-தேன்ருத்தல்2-இது களை ச்சேர்த்துப் பதமாய்க்காய்ச்சிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருதோ லாசாப்பிடவேண்டும்.

இது இரைப்புநோயை மாற்றியிருப்பிற்குவலிமைசொடுக்கும் தாது புஷ்டியையுண்டாக்கும் இத்துடன் வெங்காயச்சாறு வெங்காயவிதை முருங்கைப்பூ முதலியதாதுவிருத்திப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துச் செய்வாருமுண்டு.

ஷர்பத்தேநீலூபர்

நிறலிஸ்சற்றீரம் வுலர்த்தியதாமரைப்பூவிதழ்சேர்-1-இதைநாலு சேர்சலத்தில் 1-நாழிகை யூறவைத்து நாலிலொன்றாய்க் காய்ச்சிப்பி சைந்து வடிக்கட்டி இரண்டுசேர் வெள்ளைச்சருக்கரைசேர்த்துப் பத மாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொருதோலாமுதல் இரண் டுதோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும்.

இதுருட்டைப்பற்றிய தலைவலிப்பித்த சுரங்கள் இருமல்மார்பு நோய்பக்கசூலை முதலியரோகங்களைநீக்கும்.

ஷர்பத்தேகுலேபனப்ஷா.

ஒருசேர்குலேபனப்ஷா பூவைமேற்படி தாமரைப் பூஷர்பத்தை ப்போலவே காய்ச்சிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொரு தோலாமுதல் இரண்டுதோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இதுதலைநோய்களுண்டா ய்குண்டிக்காயைப்பற்றிய வியாதிகள் மார்புவலி சூலைசுரம்இருமல் இ வைகளைநீக்கும் நீர்ச்சிக்கலையகற்றும் மார்பிலுள்ள கபத்தையறுக்கும் மலசுத்தியாகும் வயிற்றிலுள்ள அசுபாவச்சத்துக்களையகற்றும்.

ஷர்பத்துகளைச்சுத்தசலத்திலாவது பன்னீரிலாவது கலந்துகுடிக் கவேண்டும்.

மாவுல்அஸல்.

நல்லதேன்பங்கு-1-சுத்தசலம்பங்கு-6-இவவிரண்டையுங்கூட்டி க்காய்ச்சிநுரையை யெடுத்துவிட்டுமூன்றி லொன்ருக விரக்கிவடிக்க ட்டிவேளைக்கிரண்டிரண்டு சாப்பிடவேண்டும் இதுபுளித்துப்போ

* இதைஇந்துஸ்தானியில் கஜர்யென்றும் பாரசீசில்காஜரிஎன்று ம்இங்கிலீசில் காராட்என்றும் பிராஞ்சில்காரோத் என்றுஞ்சொல்ல ப்படும்.

குமாகையால் நித்தியங்காய்ச்சிக் கொள்ளவேண்டும் இது அவயவங்க ளுக்கொழுமை சொடுக்கும் நீரருக்கலைநீக்கும் நீர்த்தாரையிலும்மலத் தாம்விள்ளிலும் முண்டாகிற ரிணங்களையாற்றுந்தினிப்பைக்கவலி மைசொடுக்கும் தீபனத்தைவளர்க்கும் சிலேத்துமரோகங்களையுங்கில் வாதங்களையும்நீக்கும்.

தாவல்பசல்.

ஒருபங்குவெங்காயச்சாறும இரண்டுபங்குதேனுமாகச் சேர்த்து க்காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் வடிகட்டிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்குஒ ருதொலா முதலிரண்டு தொலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும்.

இதுஅதிகச்சூடுவறட்சியா லுண்டானதாது நஷ்டத்தைமாற்றி தாதுபுஷ்டியையுண்டாக்கும்.

மாவல்உகுல்

பெருஞ்சீரகம் காசினிஸ்காசினி இவைகளின் வேர்ப்பட்டைபெரு ஞ்சீரகம் காசினிவிரைகாசினிவிரை இவைகளைச்சமவிடையாகச்சேர் த்துக் கஷாயமிட்டுக்குடிக்க இரசத்தையும் வண்டலையும்பற்றிய கீல் வாதங்கள் பாதத்திலும் கால்விரற்களிலு முண்டாகியநோவுஇசிவு இ வைகள்நீக்கும்.

இத்துடன் சீமையத்திப்பழம் திராட்சிப்பழம்தேன் இவைகளை ச்சேர்த்தால் மிகுகுணங்கொடுக்கும்.

பத்புஃகேபனப்ஷா.

குலேபனப்ஷாபண்விடை -கூ- அதிமதுரம்பணவிடை-டு-பாசி யாவுஷான்உஸ்துகுதுஸவகைக்குப்பணவிடை-உ-திராட்சிப்பழம் எ பன்னீர்பூபணவிடை-டு-கற்கண்டுதொலா-க-இவைகளைச்சேர்த்து மூ ன்றிலொன்றாய்க் கஷாயமிறக்கியிரண்டுவேளையுங்குடிக்க சலதோஷ ம் இருமல்சுரம் இதுகள்தீரும் பத்புஃஎன்பது கஷாயம்.

இதுவுமது.

குலேபனப்ஷாகாசினிவிரை பன்னீர்பூ வகைக்குக்கழஞ்சு-ய-ஆலு புகாரப்பழம் ௫-சிபிஸ்தான்-எ-இதுகளைச்சேர்த்து மூன்றிலொன்றாக க்கஷாய மிறக்கிச்சர்க்கரைசேர்த்துக் குடிக்கப் பித்தத்தினா லுண்டா ன சுரமுந்தலைவலியுந்தீரும்.

அரஃதேகஜர்

நன்றாய்த்தேறின காரூட்டுக்கிழங்கு ருத்தல் 1-வெங்காயம் பல ம்-2-காரட்டுக்கிழங்கின் உள்நரம்பை நீக்கிப்போட்டுச்சிறிதாயரிந்துவெ ங்காயத்துடன்சேர்த்துப் புதுப்பானையிற்போட்டு-¼-ருத்தால்சலம்வி

ட்டுப்பானைவாய்க்குச்சட்டிமூடிச் சீலைமண்செய்து மிருதுவானதீயி ல்வைத்துக்குழைபவேகவைத்துப்பின்பு நன்றாய்ப்பிசைந்து வடிக்க ட்டி அதற்குநாலிலொன்றுதேனசேர்த்து அதில் துத்திசுரஃதுதரிச பைதுவகைக்குவராகனெடை-ரு-ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி வகைக்குவ ராகனெடை-எ-சிற்றரத்தைலவங்கம் வகைக்குவிராகனிடை-ந-இது களைப்பொடிசெய்துசேர்த்து வாய்மூடிவெய்யலில்வைத்துப்புளிப் பேறியபின்புவாலையிற்சேர்த்துத்திராவகமிறக்கிக்கொண்டுவேளைக்கு ஒருவராகனிடைமுதல் நாலுவராகனிடைவரையில் இரண்டுபங்குசு த்தசலத்திற்சேர்த்துக் குடிக்கயிராஜுர்கும் இடுப்பிற்கும் பலங்கொ டுக்கும் இடுப்புநோவைமாற்றும்அமிதமான தாதுபுஷ்டியையுண்டா க்கும் அர்க்என்பது திராவகம்.

## அரஃகேசோப்சினி

பறங்கிச்சக்கைக்கழஞ்சு முன்னூறு குலேகர்வ்ஜபான்பாதுரஞ் சுபோயாசந்தனத்தூள்வகைக்கழஞ்சு -டுய- பந்நீர்பபூ செம்மரம்கொ டிமாதுளம்பழத்தோல்ஷகாகுல்மிசரிவகைக்குகழஞ்சு-அ- லவங்கப்ப ட்டைசடாமாஞ்சில் வகைக்குக்கழஞ்சு முப்பது கோரைக்கிழங்கு சு ரஞ்ஜான் ஸாகிஜமேஜஅந்தி சாலன்மிசரிஅசிற்கட்டை வகைக்குக்கழஞ் சு -ய-பஹமன்சுருக்ஹமஞ்சபைதுவகைக்குக்கழஞ்சு-உய-திருநீற் றுப்பச்சையிலைஉலர்ந்தபொதினாயிலைவகைக்குப்பிடி - க - பந்நீர்ப்பு சுருக- விரைபோக்கிய திராட்சிப்பழம்கழஞ்சு முன்னூறு அம்பர்கழ ஞ்சு மூனை இதுகளைஇடித்துவாலையிற்போட்டு இதுகளுக்கு ஆறுபங் குசலஞ்சேர்த்துத் திராவகமிறக்கிக்கொண்டுவேளைக்கிரண்டுதோலா திராவகத்துடன் பாலுஞ்சருக்கரையுஞ்சேர்த்து இரண்டுவேளையும் போசனத்திற்குப்பின்புகுடிக்கவேண்டும் இதுசகலமேகரோகங்களை யும் போக்குவதோடுதேகபுஷ்டியைக்கொடுக்கும்.

## குர்சேசதபாசீரே முலையன்

முங்கிலுப்புபந்நீர்ப்பு கிஷாஷ்த்ர் கோழிக்கீரைவிரை அதிமதுர ப்பால்வகைக்கு விராகனிடை அஞ்சு கொத்தமல்லி வராகனிடை சு வாதுமைபிசின் தாமரைக்கொட்டைசுரைவிரைவெள்ளரிவிரைமூலா ம்விரை இவைகளின்பருப்பு வகைக்குவிராகனிடைமூணு சந்தனம் வராகனிடை - யக - இதுகளைச்சேர்த்து பங்கூவிரை அல்லதுபேதா

யக

ஞவிரையையூறவைத்த கோவைழயிலரைத்துவடகஞ்செய்து நிழலுலர்த்திவைத்துக்கொண்டு வேளைக்குஒருவராகனிடைமுதல் இரண்டுவராகனிடைவரைதின்னவேண்டும் இத்துடன் ஆறுகுன்றியிடை குங்குமப்பூவும் மூன்றுகுன்றியிடைகர்ப்பூரமுஞ் சேர்த்தால் பிசுகன், அஜீதுஉஷ்டின சுரங்கள் தொந்தசுரங்கள் எலும்புருக்கிசுரங்கள் மூப்பருக்குண்டாகும் அஸ்திரங்கள் வசூரி நீர்கடுப்புக்கு அதிதாகம்வெப்பு மார்நோய்பக்கசூலை உஷ்டின இருமல் உஷ்டினத்தாலுண்டாகும் பக்கவாதங்கள் சூட்டிருலுண்டாகுங்கட்டி கொப்புளம் இவைகளைநீக்கும்இந்த முறையில் ஒன்பதுவராகனிடைதுளையிடாத முத்தைப்பன்னீரிலரைத்துச்சேர்த்தால் குர்சேதபாடிரோஹூவி என்று சொல்லப்படும் குர்ஜ என்பதுவடகம்,

## குர்சேசாபூர்

வெள்ளரிவிரைமூலாம்விரை இவைகளின்பருப்புபேதாணுவகைக்குவராகனிடை அஞ்சுபன்னீர்ப்பூ அதிமதுரப்பால் மூங்கிலுப்புவகைக்குவராகனிடை மூணுவிளாம்பிசின்சந்தனம் கிஷாநதாவகைக்கு வராகனிடை-உ-சோம்புகூரத்துகர்ப்பூரம் வகைக்கு விராகனெடை -க இவைகளைச்சேர்த்துச்சுத்தசலம் விட்டரைத்துவடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்திவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு அரைவராகனிடை முதல் க-வராகனெடைவரையில் தின்னவேண்டும் இது ஈரலைப்பற்றியரோகங்களையும் உஷ்டின சுரங்களையும் போக்குவதன்றி காமாலையை நன்றாய்க் கண்டிக்கும்.

## குர்சேகுலேகபிர்,

பன்னீர்ப்பூகத்திராகிஷாவதா சோம்புமூங்கிலுப்புகுங்குமப்பூ அதிமதுரம்சுரைவிரையின்பருப்பு வெள்ளரிவிரையின்பருப்பு இவைகளைச் சமவிடையாகச்சேர்த்துச் சோம்புகஷாயத்தாலரைத்துவடகஞ்செய்து நிழலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருவராகனெடைதின்னவேண்டும் இதுஇரசத்தையும் வண்டலையும்பற்றிச்கலசுரங்களையும் போக்கும் கபீர்யென்பதுமஹா

## குர்சேகுலேசகிர்

பன்னீர்ப்பூவராகனெடை ஆறுசடாமாஞ்சில்கழஞ்சு -ச- அதிமதுரப்பால்வராகனெடை -க- இவைகளைச்சேர்த்துச் சோம்புக் கஷாய

த்தி லவாத்துவடகஞ்செய்து கிழலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டுவேளை க்கு ஒருவராகனெடை தின்னவேண்டும் இதுவயற்றுவலி சிலேத்தும ச்சரங்கள் வயிற்றிலுள்ளமாகுலும் இவைகளைநீக்கும் சக்கிர் என்பது வரு.

## குர்சேகவெநகவு,

பேரள்த்துக்காய் சேகசாவகைக்கு வராகனெடை -க- குலேலா வராகனெடைஅஞ்சு பஜசிரில்பஞ்சுவராகனெடைமூணு அதிமதுரப் பால்கிஷாஷ்தா வகைக்குவராகனெடை-உ-விளாம்பிசின் வர்துமைப் பிசின்வகைக்குவராகனெடை-க-லவங்கப்பட்டை வராகனெடை அ றை இதுகளைச்சேர்கதுகிக்கி விளையவூறவைத்து சலத்திலரைத துவடகஞ்செய்து கிழலிலுலர்த்திவைத்துக்கொண்டு வேளைக்குஒருவ ராகனெடை தின்னவேண்டும் இதுசலதோஷம்மார்ச்சளி குரற்கம்ம ல் இருமல்இரைப்புமுதலிய சகலமூச்சவியாதிகள் விலாநோய் மாா டைப்பு இதுகளைநீக்கும்.

## சுபூபேசிகந்தரி,

கோழிக்கிரை விரைஊதேக்காம்கில் அமுருன்றாமி மஸ்லகி சூரத்து க்கடுக்காய்த்தோல் பிறஞ்சுமிஷக்கார் மிஷகஜீமேகிர்மானி லவங்கப்ப ட்டைதவாலாமிளகு சுக்குசாதிக்காய்ஏலக்காய்கர்ப்பூரம் மாதுளம்வி ரை வகைக்குவிராகனெடை-உ-அம்பர்கஸ்தூரி வராகனெடை-க-கற் கண்டுபலம்-உக-இதுகளைச்சூரணித்துச் சேர்த்துவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு இரண்டுவராகனெடை தின்னவேண்டும் இதுதீனிப்பைக் குப் பலங்கொடுக்கும்காந்தியைத்தரும் சிரணத்தியைவளர்க்கும் சந் தோஷத்தையுண்டாக்கும் அனலையடக்கும் பயம்சந்தேகம் மறதிவா ய் காற்றம்தேகநாற்றம் இவைகளைநீக்கும் சுபூபென்பதுசூரணம்.

## சுபூபேதீன்,

இஸ்போஹால்விரை திருநீற்றுப்பச்சைவிரை கோழிக்கிரைவி ரை கிஷாஷதாவறுத்த விளாம்பிசின்குலே அர்மனிமூங்கினுப்பு வறு த்தசுக்கான்கிரைவிரை இவைகளைச் சரியிடையாகச்சேர்த்துவைத்து க்கொண்டு வேளைக்குஒருவராகனிடைமுதல் இரண்டுவராகனெடை

வரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இதுபித்தபேதிகளையும் இரத்தக்கழிச்சலையும் சீக்கிரத்தில்நிறுத்தும்,

## சுபூபேரேவந்ரு,

ரேவல்சீனிவராகனெடை-உ-ஹப்பேபலசான் அகிற்கட்டைபி-ஸ்தாக்கொட்டையின்மேலோடுலவங்கப்பன்னீர்ப்பூகொத்தமல்லிசோம்புவகைக்குவராகனெடைக-இவைகளைச்சூரணித்துச்சேர்த்துவைத்துக்கொண்டு காலையில்மூன்றுபணவிடை சாப்பிடவேண்டும் இதுபித்தசுரங்கள் வாதசுரங்கள் நீராதபழஞ்சுரங்கள்வீக்கம் நீர்க்கோவை இவைகளைநீக்கும்,

## சுபூபேகாக்ஜை,

கசகசாவில் வேகவைத்துலர்த்தியயானை நெருஞ்சில் வராகனெடை-டு-உ-கசகசாவறுத்தகடலை வகைக்குவராகனெடை மூனுகுரோசானிபோமம் கிஷாஷ்தா எள்காசினிவிரைநிடுல் அர்மனிதாதுமாதுளம்பூவைக்கு வராகனெடை -க-சஹருபா மூங்கிலுப்பு முள்ளங்கிவிரை வகைக்கு வராகனெடைஅரைதம்முல் அப்புமுள்ளங்கிவிரை வகைக்கு வராகனெடை அரைதம்முல் அபின்வுயின்குங்குமப்பூவகைக்குவராகனெடை-வ- காக்ஜைவராகனெடை-ச- இதுகளுக்கு நாலிடைவெள்ளைச் சருக்கரை இவைகளைச்சூரணித்துச்சேர்த்து வேளைக்கு அரைதொலா சாப்பிடவேண்டும் இதுநீர்ச்சுருக்கு பிரமியம்இதுகளைநீக்கும்,

## அநேஷ்தாரு,

பன்னீர்ப்பூவராகனெடை ஆறுகோரைக்கிழங்கு வராகனெடை அஞ்சி அஸாயூன்சடாமாஞ்சில் றாமிமஸ்தகிலவங்கம வகைக்குவராகனெடை மூனுதாளிசப்பத்திரி குங்குமப்பூகோழிக்கீரைவிரை ஏலக்காய் ஏலரிசிசாதிக்காய் சாதிபத்திரி வகைக்குவராகனெடை-உ-டாலிற்சுத்தி செய்தநெல்லிமுள்ளிபல ı-உச-தேனீபலம்-எஉ-சரக்குகளைவெய்யலிலுலர்த்தி வத்திரகாயஞ்செய்து தேனைக்காச்சிநுரையையெடுத்துவிட்டுமேற்படி சூரணத்தைச்சேர்த்து லேகியபதமாய்க்கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கிரண்டுகழஞ்சிடை போசனத்திற்குமுன்னுவதுபின்னுவது சாப்பிடவேண்டும் அன்றியும் இம்முறையில்பாதூரஞ்சுபோயா லவங்கப்பத்திரிதுளையிடாத முத்துவகைக்கு வராக

னடை-உ-சேர்ப்பாருமுண்டு இத்தலைமுளை இருதயம்சுரல் குண்டி
க்கா யிவைகளுக்குப்பலங்கொடுக்கும் திப்பானென்னும் உன்மாதரோ
கத்தைத்தீர்க்கும்சந்தோஷத்தையுண்டாக்கும் மேனிகொடுக்கும்வா
ய்நாற்றம் வியர்வைநாற்றம் இவைகளைநீக்கும் தீபனத்தைத்தரும்.

## மகாசூரணபலாசிபா,

சுக்குதிப்பிலிமிளகு லவங்கப்பட்டைசெவ்வி முள்ளிதான்றிக்
காய்த்தோல் சித்திரமூலம் ஜராவந்தேமுத்சராசாலன்னிசரி அரக்கே
பாபூனுமகேஸ் தொக்மேஷல்க்கூசா மூந்திணதேங்காய்வகைக்குவரா
கனிடை-உ- தொக்மே பாபூனுவராக்னடை அஞ்சிதிராட்சப்பழம்வ
ராகனெடை முப்பதுதேன்பலம் பதினெட்டுசரக்குகளை முன்போல்
வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனைமுன்போற்காய்ச்சிச் சேர்த்து அரக்கே
பாபூனுவென்கிற சாமந்திப்பூத்திராவகத்தையுஞ் சேர்த்துப்பதமாக்கி
ளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருவராகனெடை முதலிரண்டுவ
ராகனெடைவரையிற். சாப்பிடவேண்டும் இதுநிப்பைக்குவலிமை
தரும் தீபனத்தைவளர்க்கும்சிலேத்துமநீரையிறக்கும் நீரைப்பெரு
க்கும் இடுப்புநோய்க்குண்டிக்காய் நோய்கீல்நோய் இவைகளைநீக்கு
ம் இருதயத்திற்கு வலிமைதரும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் பற்களையி
றுக்கும் தைரியத்தையும் உற்சாகத்தையும்முண்டாக்கும்மேனிதரு
ம்மறதியைநீக்கும் மூப்பருக்கு மிகவனுகூலத்தைத்தரும் வாய்நாற்
றத்தையும்மாற்றும் இம்மருந்தை அமிர்தமென்று சொல்லப்படும் அ
ன்றியும் இம்முறையில் குந்திரிக்கம்எள் வாதுமைப்பருப்புவகைக்கு
வராகனெடைபத்து சுத்திசெய்த அரப்பொடி ஆன்சராசாதிக்காய்சா
தியத்திரிவகைக்குவராகனெடை-க-சேர்ப்பாருமுண்டு,

## முகசூரணபுசூரி,

கொக்மேகசர் தொக்மேஷல்கம்வெங்காயவிரை முள்ளங்கிவிரை
தொக்மேசல்லியூன் சதகுப்பைதொக்மேஜீர்கப்பேஸ் னூபர்கிபார்க
ப்பூசலம்கப்புல்குல்போஜிதான்கிஸ்த்தேசுல் லுசுக்குலிஸரனுல்லஸ
பீர்தூதரிசூருக் தூதரிசபேதபகமன் சுரக்பகம்சைபேத்திப்பிலிகாய
ம் கரப்இவைகள் சமவிடைஇவைகளனைத்திற்கு மூன்றிடைதேன்ச
ரக்குகளை முன்போல் வத்திரகாயஞ்செய்து தேனைமுன்போற்காச்சி

ச்சேர்த்து லேகியபதமாகக் கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு அரைவராகனிடை முதல்-க-வராகனெடைவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது அதிக சூட்டைப்பற்றியதாதுநஷ்டத்தை நீக்கித் தாதுபுஷ்டியையுண்டாக்கும் இதைஞ்பூபேகபிர் என்றலேகியத்திற்கு பதிலாகச் சாப்பிடலாம்,

## சவாரிஷேசாலிநூல்,

சடாமாஞ்சில் பெருலவங்கப்பட்டை லவங்கப்பட்டைசிற்றரத்தைலவங்கம் சுக்குதிப்பிலிமிளகு கோரைக்கிழங்கு சூதேபல்ஸான் அனான்கோஷ்டம சாராயிதாகுங்குமப்பூ மவ்ரீத்வகைக்குவராகனெடை பத்து றாமிமஸ்தகிவகைக்குவராகனெடை அஞ்சி இவைகளைத்திற்று மூன்றிடை வெள்ளைச் சருக்கரைசரக்குகளை முன்போல்வஸ்திரகாயஞ்செய்து சருக்கரையைப்பாகுகாய்ச்சிப் பதமாகவரும்போதுமேற்படி சூரணத்தைச்சேர்த்துப்பதமாகக்கிளறி வைத்துக்கொண்டுவேளைக்குவராகனெடை-உ-முதல்வராகனெடை மூனுவரையில் போசனத்திற்கு முன்னுவதுபின்னுவது சாப்பிடவேண்டும இது உள்ளுறுப்புகளுக்கும் பலங்கொடுக்கும் வாய்நாற்றத்தைமாற்றும் காற்றைக்கண்டிக்கும் ஊந்தாம்பிள்ளையின் குளிர்ச்சியாலுண்டாகும் நீர்ப்பெருக்கைமாற்றும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் பயித்தியங்களைநீக்கும் குளிர்ச்சியைப்பற்றியதலைவலி இருமலைநீக்கும் மூலரோகவுபாதரோகவு கால்விரற்களினிசிவுபடைகள் கல்லடைப்பு முதலியநீர்த்தாரைரோகங்களிவைகளை நீக்குமுயிரை வெளுக்காமற் காக்கும் இருபத்தொருநாள் சாப்பிடவேண்டும்

## சவாரிஷேதூஉத்திரிச்

கொடிமாதுளம்பழத்தோல் வராகனிடை -டுரு-சாதிக்காய் கோழிக்கொவிரை லவங்கம்சுக்குசிற்றரத்தைமிளகுவகைக்கு வராகனிடை அரை கஸ்தூரிவராகனெடை -வ- இவைகளுக்குமூன்றிடைதேல் சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனைமுன்போற்காச்சிச்சேர்த்துப் பதமாய்க்கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை அரைமுதல் வராகனெடை-க-வரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது நீ

னிப்பைக்குப்பலங்கொடுக்கும் தீபனத்தைவளர்க்கும் வாய்நாற்றத்தைமாற்றி வாசனையையுண்டாக்கும்வயிற்றுநோயைத்தீர்க்கும்.

ஹுஹுக்கெகஷகஷ

கசகசாபோஸ்த்துக்காய்வகைக்கு வராகனெடை -ரு- இவ்விரண்டையுஞ்சேர்த்து நாலுபங்கு சலம்விட்டு ஒருபங்காய்க்கஷாயமிறக்கி அதில் ஒருருத்தல் தேன்சேர்த்துக்காச்சி நீர்சுண்டிவரும்போது வாதுமைப்பருப்பு சுரைப்பருப்பு அதிமதுரப்பால்வங்கக்கு வராகனெடை அஞ்சி இவைகளைப்பன்னீரிலரைத்துச்சேர்த்துக்கூழ்போற்கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வொருதோலாமுதலிரண்டு தொலாவரையிற்சாப்பிடவேண்டும் இதுமார்பின்புண்குடலின்புண் இவைகளையாற்றும் இரத்தவாந்தியைநிறுத்தும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய இருமலைநீக்கும்,

சர்ஊனி

செகப்புமுள்ளங்கிவிரைகாராட்டுவிரை கர்பீஸ்சதகுப்பை ஓமம் சோம்பு கர்ப்பிசினவேர் வெள்ளரிவிரை முலாம்விரை வகைக்குவராகனெடைஅஞ்சி அக்கரகாரம் கோழிக்கீரைவிரை நாமிமல்தி அதிற்கட்டைவகைக்கு வராகனெடை அஞ்சிசாதிபத்திரிலவங்கம்திப்பிலிமூலம் வகைக்குவராகனெடைமூனு அமபர்வராகனெடை-க இவைகளைத்திற்கு மூன்றிடைதேன் சரக்குகளைவஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனைமுன்போற்காய்ச்சிச் சேர்த்துப்பதமாய்க்கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்குவராகனெடை-க-முதல் வராகனெடை-உ- வரையிற்சாப்பிடவேண்டும் இதுஇடுப்பிற்கும்குண்டிக்காய்களுக்கும்தினிப்பைக்கும்வலிமைதரும்சிலேத்துமநீரைப்போக்கும்மூத்திரம்பின்னையிலுண்டாகின தணலைநீக்கும்விந்துறச்செய்யும்,

பஞ்சசீஸ்

காபுலிக்கடுக்காய் மஞ்சட்கடுக்காய்கருங்கடுக்காய்தான்றிக்காய் இவைகளின் தோல்நெல்லி முள்ளிசித்திரமூலம்சடாமாஞ்சில் சுக்குமிளகு கோரைக்கிழங்கு வகைக்குப்பலம் -க- சுத்திசெய்தஅரப்பொடிபலம்பத்து இவைகளுக்கு மூன்றிடைதேன் சரக்குகளைவஸ்திரகாயஞ்செய்து முன்போல் தேனைக்காச்சிசேர்த்துக்கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை-க-முதல் வராகனெடை-உ-வரையிற்சாப்பிடவேண்டும் அன்றியும் அரப்பொடிக்குப்பதிலாக இருப்பைக்

காய்ச்சியடிக்கும்போது உதிருகின்ற பொடியைச் சேர்ப்பாருமுண்டு இது தேனிப்பைக்கு வலிமைதரும் மூலரோகத்தை நீக்கும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் மேனியையுண்டாக்கும் சுக்கிலம்விரைவில் வெளிப்படுவதைநிறுத்தும்,

கப்பேஜியர்

அம்பர்குங்குமப்பூ ஜின்னுக்குட்டி கஸ்தூரிலவங்கம் சிற்றரத்தை சாலாமிசிறி மஸகி இவைகளைச் சமவிடையாகச்சேர்த்துச்சலத்திலரைத்து மிளகளவுமாத்திரைகள் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இதைத்தின்பதாலும வாயிலடக்குவதாலும் லேபனமும் சுக்கிலத்தம்பனமு முண்டாகும் புணர்ச்சிசீக்கும் வர்ய்க்கு வாசனையைத்தரும் கல்லீரலுள்ளதர்க்கிருக்கும்,

கப்பேசெதுவார்

செதுவார்பேசுத்ரே அறுபிலவங்கப்பூ ஸ்பரஸ்வகைக்குவராகனெடை இரண்டுசாதிக்காய் சிற்றரத்தை மிஷதகிசாலன் மிஸ்ரிகிச்சிலிக்கிழங்கு கர்பிஷவகைக்குவராகனெடை-சு- இதுகளைப்பன்னீரிலரைத்துக் கடலையளவுமாத்திரைசெய்து நிழலுலர்த்திவைத்துக்கொள்ளவேண்டும்,

இதுவுமது,

சிற்றரத்தை குங்குமப்பூமஷத்தகிகுர் திரிக்கம்கிச்சிலிக்கிழங்கு சடாமாஞ்சில் திப்பிலிலவங்கப்பட்டை வெள்ளைமிளகு தாவாலாவால் மிளகு சாதிப்பத்திரிசோம்பு சாதிக்காய்சாலன் மிசரிஅனிசுன்அஷர்குன்குலே சருக வகைக்குவராகனெடை-க- அபினிவராகனெடைஇரண்டுசெதுவாய் கஸ்தூரி அம்பர்வகைக்குடாங்கு (க)தங்கரேக்கு -ரு வெள்ளிரேக்குபத்து இதுகளைப்பன்னீரிலரைத்துக் கடலைப்பிரமாணமாத்திரைசெய்துநிழலுலர்த்திவைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இதுகளைத்தின்றாலும் வாயிலடக்கினாலும் லேபனமும் சுக்கிலத்தம்பனமுமுண்டாகும் தாதுபுஷ்டியுண்டாகும் சலதோஷம் நீங்கும்,

மூபர்ரேதில்குஷா,

துனையிடாதமுத்து மூங்கிலுப்பு கருபாகாவ்சாபான்கிலே அர்ஷிம்வகைக்குவராகனெடை-உ- கஸ்தூரிவராகனெடைஅரைஇவை

களுக்கு மூன்றிடைதேன் முத்தைப்பன்னீரிலரைத்துக் கொண்டுசரக்குகளை வத்திரகாயஞ்செய்து தேனை முன்போற்காய்ச்சிச் சேர்த்துக்கஸ்தூரியையுஞ்சேர்த்துப் பதமாய்க்கிளறிவைத்துக் கொண்டுவேளைக்குக்கழஞ்சு-க-முதல்-உ-வரையிற் றின்னவேண்டும் இது இருதயத்திற்குவலிமைதரும்.

தாவுல்கஸக்.

உலர்ந்தயானைநெருஞ்சிற் காயைப் பச்சையானை நெருஞ்சிற்காய்ச்சாற்றில் நாலைந்துவிசை யூறவைத்துலர்த்திச்சூரணித்துப் பாலுஞ்சர்க்கரையுஞ்சேர்த்து லேகியமாகக்கிளறிச் சாப்பிட்டுவரச் சுக்கிலம்பெருகும்,

முறட்பா.

சுரஞ்சான் ஆப்பிலவழம் காராட்டுக்கிழங்கு நிலப்பனைக்கிழங்கு இவைகளிலொன்றைத் தோலைச்சீவிப்போட்டு ஊசியாற்குத்திச் சலத்தில் அளியவேகவைத்துச் சலத்தையிறுத்துவிட்டு சருக்கரைப்பாகிற்சேர்த்துப் பக்குவமாய்க்காய்ச்சிவைத்துக்கொண்டு சாப்பிடத்தாதுபுஷ்டியுண்டாகும்,

கமிரேமர்வாரித.

பன்னீரிலரைத்த முத்துதொலா-க-பொடியாகத்தரித்த கோராப்பட்டுதோலா-௨-குலேசுருக் கோழிக்கிரைவிரை வகைக்கு தொலா-உ-வெள்ளிரேக்குதங்கரேக்கு வகைக்குமாஷா-உ-பன்னீர்சேர்-வசற்கண்டுசேர்-ரு-கற்கண்டைப்பாகுகாய்ச்சிப் பதமாகவரும் போது குலேசுருக் கோழிக்கிரைவிரை யிவைகளைவஸ்திரகாயஞ் செய்துசேர்த்து டி முத்தையும் பட்டையுஞ்சேர்த்துக் கிளறிப்பின்பு தங்கரேக்குவெள்ளிரேக்குகளை யொவ்வொன்றாகச்சேர்த்துப் பின்பு பன்னீரைக்கொஞ்சங் கொஞ்சமாகவிட்டுப் பதமாகக்கிளறி வைத்துக்கொண்டுவேளைக்கு ஒருகழஞ்சு முதலிரண்டுகழஞ்சுவரையிற் சாப்பிடவேண்டும்இது ஆற்றுமசத்தியைவளர்க்கும்தீபனத்தையதிகப்படுத்தும் தீனிப்பைக்குப் பலம்கொடுக்கும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும உட்டினரோகங்களைத்தையுந்தீர்க்கும்.

நஜரிஎன்னும் சரீரத்திற் சொல்லப்படுகின்ற உடற்கூறு நாடிப் பரிக்ஷை மூத்திரப்பரிக்ஷை முதலியவைகளையும் அமலி யென்னும் ரோகநிதாகன நூற்களிற் கேசாதிபாதமீறுகச் சொல்லப்பட்ட ரோக நிதானங்களையும் சிகிச்சாக்கிரகங்களையு மிகவறிந்து ஐந்தபாக சாத்திரம்என்னும் ஐளபாகம் விமபாகத்தின் சாத்திரத்திற் சொல்லப்பட்ட பதார்த்தங்களுள் ஆகாரப்பதார்த்தங்களைசதாபோசனத்திற்கும் அவுஷதபத்தியங்களுக்கும் உபயோகித்துக்கொண்டு அவுஷதபதார்த்தங்களைஃகறுபாதீன்என்னும் அவுஷதவருக்கச்சாத்திர நூற்களிற் சொல்லப்படுகின்றகிரமப்படி பலவித அவுஷதங்களாகச்செய்து போஜனித்துரோகங்களை நிவர்த்திசெய்துக்கொள்வதுமன்றி வயித்தியசாத்திரங்களுட்புகலுகின்ற விதிவிலக்குகளை யுணர்ந்துவழுவாதுநடப்பவர்கள் ஆயுள்ஆரோக்கிய சந்தானவிருத்திகளை யடைந்து இவ் வுலகத்தில்சுகமாகவாழ்வார்கள்.

## ௧௫-வது, முகுவியாத்தே அஸ்நான்
## பற்களுக்குவலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

தாதுமாதுளம்பூ படிக்காரம்மான்கொம்புசுட்டகரிதாசனப்பொடிகடுக்காய்த்தோல் பாக்குஅக்கராகாரம் சமாஃகெனும் பழம்சீரகம் பந்நீர்கோரைக்கிழங்கு மாசிக்காய் றூமிமஸ்தகி குந்திரிக்கம் ஏலம்பிளகுஅன்னபேதி மூங்கிலுப்பு சேராங்கொட்டை எலும்புசுட்டகரிமஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல் இரும்பரப்பொடி ரோசாப்பூ மூக்குத்தூள்பு கையிலை சுட்டகரி சந்தரஸ்வெள்ளைக்குங்கிலியம் அன்றுசிப்பூ மஞ்சட்பலகறை பூமிசருக்கரைக்கிழங்கு முத்துமகிழம்பட்டை காட்டுவாஎழுவிரை கடல்நுரை புளியங்கொட்டை வாலேந்திரபோளம் கொறுக்கைவேர்பவளக்கொடி முதலியபதார்த்தங்கள் பற்களுக் குறுதிதருவனவாம்.

## 16-வது, முஜிராத்தே அஸ்நான்
## பற்களுக்காகப்பதார்த்தங்கள்.

ஒட்டைப்பால் முள்ளங்கிக்கிழங்கு பனிக்கட்டி பொட்டிலுப்பு சலம்புளித்தபதார்த்தங்கள் அதிகசுடுமையான வைகளைச் சாப்பிட்டு அல்லதுகுடித்தவுடன் குளிர்ந்தசலத்தை மிகவுங்குளிர்ந்த பதார்த்தங்கள்பாதரசம் முதலியனபல்களைப் பலவீனப்படுத்தும் பதார்த்தங்களாம்.

## 17-வது, முகுவிமாத்தேசெஷம்

### கண்ணொளியையதிகப்படுத்தும் பதார்த்தங்கள்

நெல்லிக்காய்மஞ்சட்கடுக்காய்த் தோல் வாதுமைப்பருப்புபெருஞ்சீரகம் முத்துச்சிப்பி சுட்டசாம்பல் கோராப்பட்டுசுட்டகரிகறுமாகஹறுபர்பொன்வெள்ளி மிளகுகஸ்தூரி குங்குமப்பூமுத்து பஸ்பம் முதலிய பதார்த்தங்கள் கண்ணொளியை யதிகப்படுத்துவனவாம இம் மருந்துகளை தங்கக்கம்பியாலும் காரியக்கம்பியாலுங் கண்ணிலிடவேணும்.

## 18-வது, முஜிராத்தேசெஷம்

### கண்ணொளியைக்குறைக்கும் பதார்த்தங்கள்,

கோவிசுக்கிரை காப்பிரிசல்லாதுக்கிரை மசூரிப்பருப்பு கந்தனு வென்கின்றவிலை இவைகளையதிகமாய்த் தின்றுவருவதும் ஸ்திரிசையோகமதிகமாய்ச் செய்வதுங் கண்ணொளியைக்குறைப்பனவாம்.

## 19-வது' முகுவியாத்தே

### தாதுவிருத்திக்குரிய பதார்த்தங்கள்:

செகப்புமுள்ளங்கிக்கிழங்கு காரட்டுக்கிழங்கு முள்ளங்கிக்கிழங்கு வெங்காயம் வெள்ளாட்டுப்பால் பசுவின்பால் நெய்பாற் சாதம்பர் யாசம் பேரீச்சங்காய் வாதுமைப்பருப்பு பிஸ்தாஃகப்பெசமனுபிஸ்தா ஷல்ஃகூஜாஎன்னும் பருப்புகள் சாலன்மிசிரி ஷஃகாகுல்மிசிரி போஜிதான்மிசிரி கருஞ்சீரகம் நெருஞ்சிப்பழம் பகமன்சுபைது துதரிகருத்து தரிசுபைது தோல்போக்கியஎள் ஜர்தாலுவென்னும்பழம் நிலப்பனங்கிழங்கு தண்ணீர்விட்டான்கிழங்கு அக்காராகாரம் ஜாயிமஸ்தகிதொக்மேகந்தனு தொக்மேபியாச தொக்மேகசர்தொக் மெஷல்கம் லவங்கப்பட்டை திப்பிலி கசகசா இஞ்சிசுக்கு அஷனு அஸாறூன்கிச்கிலிக்கிழங்கு பாக்கிலா கார்போகவரிசி இரும்புக்கிட்டம் ரேகுமயிஷக்கன்கோர்வருஷத்துக்கு மேற்படாத கொழுத்தஆட்டுக்கடாவினிறைச்சுகொழுத்தசேவலினிறைச்சி காடைகவுதாரி களினிறைச்சிபுதிதாய்ப்பிடித்த நல்லசலத்தின்மீன்கள் கோழிமுட்டைஊர்க்குருவியின்றலைமூளை முதலியபதார்த்தங்கள் சுக்கிலத்தைப் பெருக்குவனவாம் ஏன்பது விரைதொகுஎன்பது கொட்டை.

முதிரார்த்தேகைஜமுதல் முருகியாத்தேபா ஈறாகச்சொல்லப் பட்டவைகளுள் ஒன்றாகத்தனித்தேனும் பலவாகச்சேர்ந்தேனுமக ஷாயலேகியம் சூரணம்ஷர்பத்துமுதலிய அவுஷதங்களாக ரோகத்தி ற்குந் தேகத்திற்குந் தக்கபடிசெய் துபயோகிக்க அவ்வவற்றிற்கு ச்சொன்னகுணங்களைக் கொடுக்கும்.

## தாதுநஷ்டம்.

ஆகாரங்களுள் நின்றுபிரிகின்றசத்து அன்னரசமாம் அவ்வன்ன ரசத்தினின்று பிரிகின்றசத்து இரத்தமாம் அவ்விரத்தத்தினின்றுபி ரிகின்றசத்தே சுக்கிலசோணிதங்களாம் அச்சுக்கிலசோணிதங்கள் ஆ யுள்விருத்தி சந்தான விருத்தி-பலம்-காந்தி-ஊக்கம் இவை முதலிய வைகளுக் காதாரமாகவிருக்கின்றன அச்சுக்கில சோணிதத்தினின் றெழுகின்ற ஆவியால் லேபனமுதலிய காமக்குறிகளுண்டாகு அவ் வாறே ஆகாரசீரணகாலத்தில் நீலிப்பையினின்றெழும் ஆவியாலும் ஷை குறிகள் அற்பமாகவுண்டாகும் அது குழந்தைகள் முதலியயா வருக்குந்நித்திரையிற் காணப்படும்.

ஆனால் ஷை சுக்கிலசோணிதங்களை தலைமூளை இருதயம்ஈரல் குண்டிக்காயென்னு மிராசக்கருவிகளின் பலக்குறைவுமுதலியபல காரணங்களால் பலவீனப்படும்போது ஷை ஆவியெழாது அதனால் லேபனமுதலிய குறிகளுமிராது ஆனால் மேற்சொன்ன ஆகாரசீரண ஆவியானது சுக்கிலநரம்புகளிற் பிரவேசிக்கும்போது ஷை குறிகளு ண்டாகும் அதுமைசயோகத்திற் கிளைத்துக் குக்குடப் புணர்ச்சிக்கும் இயாகாரணங்களையுணராமல் பல அவுஷதங்களைத்தின்று சூடதிகரித் து பலவிதரோகங்களையடைந்து சுக்கிலத்தின பலவீனத்தை நீக்குத ற்குவதிலாகப் பின்னும்பலவீனப்பட்டுநிராசையையடையாமல்தங்க ளுடையசத்திகளைத் தாங்களேயறிந்து திருத்திக்கொண்டுமகிழ்வடை யும்படிமேற்படி காரணங்களைப்பற்றிய குறிகளையும் அவற்றிற்குப் பரிகாரங்களையுஞ் சுருக்கமாயடியி லெழுதப்படுகின்றன அவைவரு மாறு,

புருஷர்களுக்குச் சுக்கிலமென்றும் ஸ்திரிகளுக்குச் சோணிதமெ ன்றுஞ் சொல்லப்படுகிற சுக்கிலதாது ஒன்றேயாதலால் தாதுநஷ்ட மென்பது அவ்விருவருக்கு மொக்கும்,

இருதயத்தின் பலவீனத்தைப்பற்றிய,

தாதுநஷ்டக்குறி,

இருதயத்தின் பலவீனத்தால் சுக்கிலத்தின் சதிக்குறையமாகில்சம்போகத்திற கெத்தனித்துக் குறிகளொன்றோடொன்று சந்திக்கும்போது சோர்வடைந்து சுக்கிலம் வெளியாகிவிடும் இதற்குக்கொத்தமல்லிக்கீரைச்சாற்றிற் கண்டுசேர்த்துக் காலையிற்குடித்து வருவதாலும் இரண்டு பணவெடைமுத்தைப் பந்நீரிலரைத்து ஷை சாற்றில்கலந்து கற்கண்டுசேர்த்துக் குடித்துவருவதாலும் நோஷதாருமுப்ர்ராவேஜூறுவிஎன்ற முத்துமிசேர்ந்த லேகியங்களைத தின்றுவருவதாலும் இருதயத்திற்கு பலங்கொடுக்கும்பதார்த்தங்களைச் சேர்ப்பதாலும் இருதயத்திற்குப் பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்,

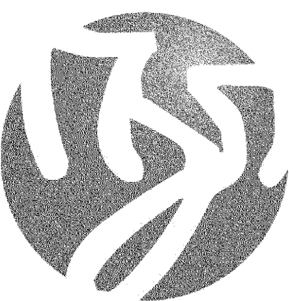
தலைமூளையின் பலவீனத்தைபற்றிய

தாதுநஷ்டக்குறி,

தலைமூளையின் பலவீனத்தால்சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில்தாதுவிருத்தியுண்டாயிருந்தும்சையோகவிருப்பமற்றேயிருக்கும் சிலவேளையில் விருப்பமிருந்தாலும் அதிசீக்கிரத்திற் சுக்கிலவெளியாகும்இதற்கு ஆட்டுத்தலைமூளையைப் பசுவிநெய் அல்லது வாதுமைநெய்யிற்பொரித்து-நித்தியம் புசிப்பதோடு வாதுமைநெய்யை நித்தியஞ் சிரசிற் பூசிவருவதாலும் தலைமூளைக்கு வன்மைதரும் வஸ்துக்களைச்சேர்ப்பதாலும் தலைமூளைக்கு வன்மையுண்டாகித் தாதுநஷ்டநீரும்,

ஈரலின்பலவீனத்தைப்பற்றியதாதுநஷ்டம்,

யீரலின்பலவீனத்தால்சுக்கிலசக்திகுறையுமாகில் அதிகவிளைவில்இந்திரியம்வெளிப்படுவதுமன்றிச் சம்போகமானவுடனே இருந்தவிடம்விட்டு யெழுந்திருக்கச்சக்தியற்றுப்போகும் இதற்கு காரட்டுக்கிழங்கையனலில்வாட்டிசாறுபிழிந்து கற்கண்டுசேர்த்துகுடிப்பதாலும்அக்கிழங்கையெந்தவிதக்கறிகளாவாவதுபலகாரங்களாவாவதுதித்திப்பாகவாவதுசெய்துதின்றுவருவதாலும் புலாவ்கிச்சடி யிவைகளைச்சாப்பிட்டுவருவதாலும் யீரலுக்குபலங்கொடுக்கிற வஸ்துக்களைச்சேர்த்துவருவதாலும் அடியிற்சொல்லுகிறலேகியத்தை ஒவ்வொருவேளை தின்றுவருவதாலும் யீரலுக்குபலமுண்டாகித்தாதுநஷடம்நீங்கு



ம்லேகியமுறைகாரட்டுவிளைசேர் ௨ வெங்காயம்விளைசேர்-வ-சாதிக்கா ய்கிராம்பு லவங்கப்பட்டை வால்மிளகு சுக்குதிப்பிலி மிளகுவகைக் கூதொலாம-௯-இவைகளைத் தேன்சேர்த்து லேகியஞ்செய்து சாப்பி டவேண்டும்,

குண்டிக்காயின்பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி,

குண்டிக்காயின் பலவீனத்தால்சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில்சம் போகத்திற்கெத்தனிக்கும்போது பயங்கரமானவோர்சத்தமானதுதற் செயலாக் காதில்விழக்கேட்டுப்பயந்து சோர்வடைந்துபோய்இதற்கு சியாதாளுசிப்பத்தான் இவைகளிரண்டையுஞ் சமமாகச்சேர்த்து சல த்திற்கழுவி நிழலிலுலர்த்தி நெய்யில்வறுத்துதேனிற்கலந்து நித்திய மொருவிராகனிடை ௩௨ரகொற்பதுனாளைக்குச்சாப்பிடுவதாலும்குண்டி க்காய்க்குப்பலங்கொடுக்கும்வத்துக்களைச்சேர்த்துவருவதாலும்குண் டிக்காய்க்குப்பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டந்தீரும்,

நரம்புகளின்பலவீனத்தைப்பற்றியதாதுநஷ்டக்குறி,

நரம்புகளின்பலவீனத்தால் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் ஆண் குறிகோணியமுறைப்பாயிருப்பதுமன்றிப் பெரும்பாலும்இலேப னமில்லாமலேயிருக்கும் சுக்கிலம் அதிகமாய்நீர்த்தும்வெளுத்துமிரு க்கும் ஆண்குறியடிசிறுத்தும நுனிபருத்துமிருக்கும் இதற்குமகரு வேக்குப்சூல அதீத்ஷூபேபஞ்சூஷ என்றமருந்துகளைச் சாப்பிடுவ தாலும் அக்கிரகாரத்தைப்பொடித்துச் சம்பங்கியெண்ணெயிற் கலந் தும் முள்ளங்கிவிரையை யெண்ணெயிலெரித்தும் நித்தியம்ஆண் குறி யிற்பூசித்தேய்த்துவருவதாலும் நரம்புகளுக்குப்பலமுண்டாகித்தாது நஷ்டந்தீரும்,

அதிகருட்டைப்பற்றியதாதுநஷ்டக்குறி.

அதிகச்சூட்டினால் சுக்கிலசத்திகுறையுமாகில் லேபனம்உணர் ச்சியுங் குறைந்திருக்கும் சுக்கிலம் அதிகமாக வெளிப்படும் மஞ்சள் நிறமாகவும் நீர்த்துமிருக்கும் வெளிப்பட்டபின்புஎரிவுந்தமுண்டாகு ம்இதற்கு அபேபேபிர்மஹகூனேபுகூஷிர்பதேகாசினி இவைகளைச் சாப்பிடத் தாதுநஷ்டம்நீங்கும்,

அதிககுளிர்ச்சிவறட்சியைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

தேகத்தில்குளிர்ச்சியும் வறட்சியும் அதிகரித்ததினாற்சுக்கிலசத்திகுறையுமாகில் இந்திரியமும்லேபனமும்குறைந்திருக்கு இதற்குக்கொழுத்தசேவலிறைச்சியின்பொரியலைக் கோதுமைரொட்டியோடுநித்தியஞ்சாப்பிடுவதாலும் பாற்சாதம்பாயசம் ஷகாகுல்மிசரி காரட்டுக்கிழங்கு இவைகளின்முறப்பா வாதுமைப்பருப்பு தேங்காய்பிஸ்தாப்பருப்புபிந்தஃருப்ப இவைகளைநித்தியஞ்சாப்பிடுவதோடுமாமிசபதார்த்தங்களில் சுக்கு லவங்கப்பட்டை ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி இவைகளைச்சேர்த்துச்சாப்பிடுவதாலும் வப்புல்பான்என்றவிரையைக்கஷாயமிட்டுக்குடிப்பதாலுந் தாதுநஷ்டந்தீரும்,

அதிகரித்தசூடுவறட்சியைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி,

சூடும்வறட்சியு மதிகரித்ததால் சுக்கிலசத்திகுறையுமாகில்போகமும்லேபனமுமதிகரித்துவிந்துகுறைந்துவெளிப்படும்இதற்குகொடிமுந்திரிப்பழம்சீமையத்திப்பழம இனிப்புமாதுளம்பழம் முலாம்பழம்இவைமுதலியகனிவர்க்கங்களும் குல்க்கந்து நெல்லிக்காய்சுறக்காய்கொடிமாதுளங்காய் சீமையிலந்தைப்பழம் இவைபோன்றகனியின்முறப்பாக்களும் கோழிக்கீரை சுக்கான்கீரை புளியாரைக்கீரை முதலியதுகளும் ஆட்டின்தலைக்கறி குறவைவரால் உழுவைமுதலிய நல்லதண்ணீர்மீன்கள் சருக்கரைசேர்த்துக்காய்ச்சியபால் தாவுல்பகல்என்னும்வெங்காயசர்பத்து இவைகளும்சாப்பிடுவதால் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்,

அதிககுளிர்ச்சிகொழுமையைப்பற்றியதாதுநஷ்டக்குறி,

தேகத்திற்குளிர்ச்சியுங் கொழுமையுமதிகரித்து சுக்கிலசத்திகுறையுமாகில் போகங்குறைந்துவிந்து நீர்த்து அதிகமாய் வெளிப்படுவதோடு லேபனமுங்குறைந்துபோகும் இதற்குசர்சாணியாசர் ஊனி இத்திரீபலெகபீர்லுபூபேகபீர்பகரூனே லூலுவிமகரூனே குசையத்துசாலுமமுதலியலேகியங்கள்இஞ்சிமுறப்பாஇவைகளைச்சாப் பிடுவதாலும்அரைவேகலாகவேகவைத்தகோழிமுட்டையுடன் லவங்கம்ல

வங்கப்பட்டைசேர்த்துக்காடைகவுதாரி ஊர்க்குருவிபுறாயிவைகளின் மாமிசத்தில் யிஞ்சி மிளகு லவங்கப்பட்டை ஷாஜீரகடுகு லவங்கம் வால்மிளகுஜாம் சீரகம்கடலைப்பருப்புமுதலியவைகளிலொன்றைக் கூட்டிச்சமைத்தும் சாப்பிடுவதாலும் தாதுநஷ்டமநீங்கும்,

மேற்சொல்லியகுறிகளை நன்றாயறிந்து அவ்வவற்றிற்குச்சொல் லிய அவுஷதங்களில் அவரவர்கள்தேகத்திற் கனுகூலமானதைச்சாப் பிட்டுத் தாதுநஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்துக்கொள்ளவேண்டும்,

உ௰-வது, முகுவியாத்தெஹிமாக்,

தலைமூளைக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்,

முத்துநெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் அம்றூதப்பழம் சேபுப்பழ ம்ரோஜாப்பூ பன்னீர்காரத்தம்பழம் பிஸ்துப்பருப்பு கோரைகிழங்குஇ ஞ்சிசடாமாஞ்சில் -அகிற்கட்டை- அம்பர்கஸ்தூரி-லவங்கம்-வாய்விள ங்கம்-குந்திரிக்கம்-சுரைவிதை-சந்தனம்-வாதுமைப்பருப்புபட்சிகளி னிறைச்சி ஆட்டின்தலைமூளை வெள்ளாட்டுப்பால் முதலியபதார்த்த ங்கள்தலைமூளைக்கு வலிமைதருவனவாம்.

உக-வது முகுவியாத்தெஹில்

இருதயத்துக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்,

அம்றூப்பழம் மாதுளம்பழம்கோராப்பட்டுநெல்லிக்காய்கொடி மாதுளம்பழத்தின்மேற்றோல்எலுமிச்சமொக்குபுளிசேபுப்பழம்சந்த னம் மூங்கிலுப்புகிலே அர்மனிகிலேமகுதூம்முத்துபவழம்கர்ப்பூரம்க வஜுபான்கொத்து மல்லிரோஜாப்பூநாரத்தம் பழமசெந்தாமரைப்பூகெ ன்பு இராஜவர்த்திக்கல்வெள்ளி பொன்பாலங்கூபாதுறுஜ கடுக்காய்உ லதுருதுஸபகமன்சுறுக்பகமன் சுபைதுசெதுவார் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை சடாமாஞ்சில்ஷாகாகுல்மிச ரிபிரஞ்சுமிஷ்கு அகில்கட்டைஅம்பர்ஏலக்காய்சிறுலவங்கபட்டைகு ங்குமப்பூபவழம்தாம்பூலம்மூக்துக்கருபா சீமையத்திப்பழம் ஏலம்க ஸ்தூரிகத்தீராதாளிசப்பத்திரிலவங்கம்பிஷத்தாப்பருப்பு தாழம்பூ தி ராவகமுதலிப் பதார்த்தங்களிருதயத்திற்கு வலிமை தரும்வனவா

உஉ-வது-முகுவியாத்தேஜிகர்.

ஈரலுக்குவ்லிமைகொடுக்கும்பதார்த்தங்கள்

அப்சந்தின்சாதிக்காய் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்கு லவங்கப்பட்டை அசாருன்பிஷதாக்கொட்டை ரூமிமஷதகிஏலக்காய்அகிற்கட்டை பாதுறஞ்சுபோயாதிராட்சிப்பழம்காசினி ரோசாப்பூரிஷக்கிஷாஷ்தாமாதுளம்பழம் மழைதண்ணீர் முதலியபதார்த்தங்கள்யீரலுக்குவலிமைதருவனவாம்.

உங-வது-முகுவியாத்தேமேதா.

நீணிப்பைக்குவலிமைகொடுக்கும்பதார்த்தங்கள்.

நெல்லிக்காய்மாதுளம்விரை தான்றிக்காயின் மேற்றோல் சமாக்கென்னும்பழம் பிகியென்னும்பழம் மூங்கிலுப்பு ரோசாப்பூகடுக்காய் முறப்பா அஸாருன் மிளகுஒட்டைப்பால் நாவற்பழம் கொடிமாதுளம்பழத்தின் மேற்றோல் பாலங்கூசாதிக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டைகிச்சிலிக்கிழங்கு அஷுறு கோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டைலவங்கம் ஏலக்காய் குந்திரிக்கம் ரூமிமஸதகிபொதீனு அகிற் கட்டை பெட்டைக்கோழி அல்லதுசேவலின்கற்குடல் முதலிய பதார்த்தங்கள் நீணிப்பைக்கு வலிமைகொடுப்பனவாம்.

உச-வது-முகுவியாத்தேஇஷத்தியா

தீபனத்துக்குவலிமைகொடுக்கும்பதார்த்தங்கள்

எலுமிச்சம்பழச்சாறு ஷை பழத்தோல்மிளகுசிக்கஞ்சபீனேஸபர்ஜலி ஜரிஷக்கென்னும்பழம் காடிரூபிமஸதகி கருஞ்சீரகம் இந்துப்பு ஏலக்காய் ஒட்டைப்பால் சுத்தசலம்முதலிய பதார்த்தங்கள் தீபனத்திற்கு வலிமைகொடுப்பனவாம்.

இரத்தக்கொழுமையின்குறி.

அவயவச்சோர்வு வண்டலின்குளிர்ச்சிக்குச் சொல்லியகுறிகளுக்குவிரோதக்குறிகள் இவைகள்இரத்தக்கொழுமையின்குறிகளாம்.

### இரசம்அல்லது வண்டலின்குளிர்ச்சியின் குறி.

தாகமின்மை எரிவின்மை கண்கள் நாசிறுநீர்-மலம் - சருமம் இவைகள் கறுத்து அல்லதுவெளுத்திருத்தல் இவைகள்சுபாவ இரசம் அல்லது வண்டலின்குளிர்சிக்குறிகளாம்.

### இரசப்பெருக்கினாலுண்டான குளிர்ச்சியின்குறி.

ஆகாரக்குறைவு அசீரணம் மலம்போக்கு அதிகநித்திரைசோம்பல் கால்களில் வியர்வைஉட்டினத்தைவிரும்பல் தேகவெளுப்பு சருமங்குளிர்ந்துந் தளர்ந்தும் மிருதுவாயுமிருத்தல் புளிப்பேப்பம் புலன்கள்குன்றல் வாயில்நீரோடல் மூக்கில்தெளிந்தநீரொழுகல் இவைகள் இரசப்பெருக்கின் குளிர்ச்சிக்குறிகளாம் இரசத்தின்சரத்திற்கு மிதுவேகுறிகளாம.

### வண்டலின்பெருக்காலுண்டான குளிர்ச்சியின்குறி

தேகமிளைத்தலுடன் கருத்தல்இரத்தஞ்சுண்டல்குலைநோய்பொய்ப்பசிசோம்பல் வறட்சி வயறுப்பல் சிறுநீர் எண்ணெயைப்போலிரங்கல் மூலரோகமுண்டாதல் கீல்நோயுண்டாதல் அதிகயோசனைபித்தப்பெருக்கிற்சொன்ன குறிகளுக்கு விரோதமானகுறிகள் இவைகள் வண்டலின்பெருக்காலுண்டான குளிர்ச்சிக்குறிகளாம் வண்டலின்வறட்சிக்கு மிதுவேகுறிகளாம்.

### வண்டல்அல்லது பித்தத்திலுண்டான வறட்சியின்குறி

தேகமிளைத்தல் வறவறப்பு மேனிகுறைவு உடம்புலர்தல்இவைகள் சுபாவவண்டல் அல்லது பித்தவறட்சியின்குறிகளாம்.

### மூத்திரக்குறி.

நீறுநீர் சீமையத்திப்பழநிறமாகவிருக்கில் இரத்தக்குறியென்றும் மாதுளம்பழமல்லது கொடிமாதுளம்பழ நிறமாகவிருக்கில் பித்தக்குறியென்றும் குங்குமப்பூவைப்போல வெளுத்தசெகப்பாகவிருக்கில்இரசக்குறியென்றும்கறுத்தஇரத்தநிறமாகஅல்லதுஆகாயநிறமாகவிருக்கில்வண்டலின்குறியென்றும்செவந்திருக்கில்இரத்தக்கொதிப்

பின்குறியென்றும் மஞ்சள்நிறமாகவிருக்கில்பித்தமதிகரித்தகுறியெ
ன்றும் வெளுப்பாகவிருக்கில் இரசமதிகரித்த குறியென்றும் கறுப்
பாகவிருக்கில் வண்டலதிகரித்தகுறியென்றும் அறிக.

### சாத்தியக்குறிகள்.

நோயாளிக்கு புத்திவார்த்தை கண்களின் பார்வைநித்திரைஉரி
சைதீபனம இவைகளிற்குறைவில்லாமல் இயற்கையாகவிருப்பதுசா
த்தியக்குறிகளென்றறிக.

### அசாத்தியக்குறிகள்.

மேற்சொல்லிய சாத்தியக்குறிகளுக்கு விரோதமானகுறிகளும்
கண்களிலொன்று சிறுததாவது மூடிக்கொண்டாவதிருத்தல் நெற்றி
யின்தோல் விழுந்துக்கொண்டிருந்தல காதுகளின் சொணைகள்தொங்
குக்தோடசைதல் மூக்கின்முனையுயர்ந்து நுனைகளகன்றிருந்தல்மா
ர்பிற்சூடதிகரித்தல் நெற்றியுங் காற்களுங் குளிர்ச்சியாதல் விரைவா
கமூச்செறிதல் முகம் மஞ்சள்நிறமாதல் பார்வைமந்தப்படுதல்இவை
களுடசுரரோகத்திற் சிறுநீர்கறுப்பதும் அசாத்தியக்குறிகளாம் இக்
குறிகளைக்கண்டபோது சிகிச்சையினின்று விலகவேண்டும்.

### முதிரத்தேஹைறஜ

### உதிரச்சிக்கலையெடுக்கும்பதார்த்தங்கள்.

பெருலவங்கப்பட்டை சிறுலவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம்ஜசுன்
வாயவிளங்கும் சீனமச்சாமந்திப்பூ கோஷ்டம் வால்மிளகு-பரசியாவு
ஷான்பர்பியூன் செந்தியாறு ஓமம்-சதாபிலை கோரைக்கிழங்குகுங்கு
மப்பூஅஸாருன்கர்பிஸ் காட்டுப்புதீனா குந்திரிக்கம் வாலேந்திரபோ
லம்பெருங்காயம் மிளகுசீரகம் அபஸந்தீன அப்திமுன் சடாமாஞ்சி
ல்காரிம்கூன் கறுப்புக்கடலை ஊறவைத்தஜலம் முதலியபதார்த்தங்க
ள்சூதகக்கட்டை நீக்குவனவாம்.

### முகுவியாத்தேதிமாம்.

### தலைமூளைக்குவலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

முத்துநெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் அம்ருதுப்பழம் சேபுப்பழம்
ரோஜாப்பூ பன்னீர்நாரத்தம்பழம்பிந்துஃபருப்பு கோரைக்கிழங்குஇ

ஞ்சிசடாமாஞ்சில் அகிற்கட்டை அம்பர்கஸ்தூரி லவங்கம்வாய்விளங் கம்குந்திரிக்கம் சுரைவிரை சந்தனம்வாதுமைப்பருப்பு பட்சிகளினி ரைச்சி ஆட்டின்தலைமூளை வெள்ளாட்டுப்பால் முதலியபதார்த்தங்க ள்தலைமூளைக்கு வலிமைதருவனவாம்.

முகுவியாத்தேதில.

இருதயத்திற்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

அம்ரூதுப்பழம் வாதுளம்பழம் கோராபட்டுநெல்லிக்காய்சொடி மாதுளம்பழத்தின் மேற்றோல் எலுமிச்சமொக்கு புஸ்சேபுப்பழம்ச ந்தனம் மூங்கிலுப்பு கிலே அர்மனிகிலே மகுதும்முத்து பவழம்கர்ப் பூரம் காவ்ஜபான்கொத்துமல்லி ரோஜாப்பூ நாரத்தம்பழம் செந்தாம ரைப்பூ கென்பு இராஜவர்த்திக்கல் வெள்ளி பொன்பாலங்கூபாதுரு ஜகடுக்காய் குல்துருதூல்றஹமன் சுரும்பகமன்சுபைது செதுவா ர்கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்கு பெகுலவங்கப்பட்டை சடாமா ஞ்சில் ஷாகாகுல்மிசிரி பிரஞ்சுமிஷகு அகில்கட்டைஅம்பர்ஏலக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை குங்குமப்பூ பவழம்தாம்பூலம் முத்துக்கருபா சிமையத்திப்பழம் ஏலம்-கஸ்தூரி-கத்தீரா-தாளிசப்பத்திரி- லவங்கம் பிஸ்தாப்பருப்பு தாழம்பூத்திராவகம் முதலியபதார்த்தங்கள் இருதய த்திற்கு வலிமைதருவனவாம்.

முகுவியாத்தேஜிகர்

ஈரலுக்கு வலிமைகொடுக்கும்பதார்த்தங்கள்.

அங்ஸந்தீன்சாதிக்காய் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்குலவங் கப்பட்டைஅஸாருன் பிஸ்தாக்கொட்டை ரூமிமஸ்தகி ஏலக்காய் அ கிற்கட்டை பாதுறஞ்சபோயா திராட்சிப்பழம் காசினிரோசாப்பூசரி ஷக்கிஷாதாமமாதுளம்பழம் மழைத்தண்ணீர்முதலிய பதார்த்தங்கள் ஈரலுக்கு வலிமைதருவனவாம்.

முகுவியாத்தேமேதா

தீனிப்பைக்குவலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

நெல்லிக்காய்மாதுளம்விரை தான்றிக்காயின்மேற்றோல்சமாகெ ன்னும்பழம்மிதிபுன்னும்பழம்மூங்கிலுப்புரோஜாப்பூ கடுக்காய்முற

ப்பா அஸாருன்மிள்குஒட்டைப்பால் நாவற்பழம் கொடிமாதுளம்ப ழத்தின்மேற்றோல் பாலங்கூசாதிக்காய சிறுலவங்கப்பட்டை கிச்சிலி க்கிழங்கு அஷ்னுமேகோஸரக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை லவங்கமஎ லக்காய் குந்திரிக்கம் றாயிமஸதகிபொதீஞ் அகிற்கட்டை பெட்டை க்கோழி அல்லது சேவலின்கற்குடல் முதலியபதார்த்தங்கள் தீனிப் பைக்கு வலிமைகொடுப்பனவாம்.

முருவியாத்தேஇஷத்திபர்

தீபனத்துக்கு வலிமைகொடுக்கும்பதார்த்தங்கள்.

எலுமிச்சம்பழச்சாறு ஷைப்ழத்தோல் மிளகுசிக்கஞ்சபீனேன் பார்சவிசரிஷ்க்கென்னும்பழம் காடிரூமிமஸ்தகி கருஞ்சீரகம் இந்துப் புளிலக்காய் ஒட்டைப்பால் சுத்தசலம் முதலியபதார்த்தங்கள் தீபன த்திற்கு வலிமைகொடுப்பனவாம்.

வேறு வாந்திக்கு.

உலர்ந்த தேற்றாம்பழத்தின் மேற்றோல் அல்லது உலர்ந்தமரக் காளான்காயின் உட்சதையை ஆறுமாஷாமுதல்-அ-மாஷாவரையில் பொடிசெய்து வெந்நீரிற்குடிக்கவாந்தியாகும்.

முக்கைஅல்லது வாந்திமருந்து கொடுப்பதற்குமுன்னாள்இலே சானபோஜனஞ்செய்யவேண்டும் வாததேகத்திற்குவாந்திமருந்துவெ றும்வயற்றிற்கொடுக்கவேண்டும் உஷ்டினதேசத்திற் தலேசானஉணு ந்துக்கஞ்சியல்லது அரிசிகஞ்சியைக் கொடுத்துச்சற்றுநேரத்திற்குப் பின்பு வாந்திமருந்துகொடுக்கவேண்டும் தேகத்தி லதிகச்சூடில்லாம லும்சுகமில்லாமலுமிருந்தால் அத்தர்முதலிய வாசனைஎண்ணெகளைச் சரீரத்திற்பூசவேணடும் வாந்திநன்றாயாகாவிட்டால் மூன்றுநாள்சுத் தசலஸ்நானஞ்செய்வித்துப் பலவிதசாதமும் கொழுத்தஆட்டிறைச் சிசேர்த்தசாதமுங் கொடுத்துவந்தபின்பு வாந்திமருந்து கொடுக்கவே ண்டும்குளிர்ந்தகாற்றடிக்கும்போதுசூடானவிடத்திலிருக்கவேண்டும் வாந்தியாகும்போது கண்களின்மேல் வஸ்திரத்தைக்கட்டிவைக்கவே ண்டும் கிமிர்ந்தூட்கார்ந்து இடுப்பையொருவன்பிடித்துக்கொண்டிரு க்கச்செய்துவாந்திசெய்யவேண்டும் கின்றுகொண்டு வாந்திசெய்யகா ல்மாசுகள்நன்றாய் வெளிப்படுமென்று சொல்வாருமுள்ரொருநாளைக்

குக் குடித்துவிடக்கூடாது மறுநாளுங்குடிக்கவேண்டும் கூடாமை யாயிருந்தால் ஒருநாள் விட்டுக் குடிக்கவேண்டும் உண்டினகாலமாகவும் உட்டினதேகமாகவு மிருந்தால் வாந்தியானபின்புகுளிர்ந்தஜலத்தால் முகத்தைக் கழுவிக்கொண்டு வெந்நீர் அல்லது காடி நீர்கலந்த சுகஞ்சிபீனேக்கந்தி இவைகளால் வாய்கொப்பளிக்கவேண்டும்குளிர்ச்சியானதேகத்தோருக்கு வெந்நீராலேயேமுகங் கழுவிக்கொண்டு வெந்நீர்அல்லது சிகஞ்சிபீனே அஸலிஇவைகளால் வாய்கொப்பளிக்கவேண்டும் பின்பு அங்கிறடை மிஸக்கால்-க-அல்லது ருமிமஸ்தகி வராகநெடை-க-பொடிசெய்து சற்கரைகலந்து கருப்பஞ்சாற்றில்அல்லதுஆப்பில் பழச்சாற்றில் குடிக்கவேண்டும் அல்லதுகுல்கந்தும் இத்திரீபலேஸக்கிர்என்ற லேகியமுஞ்சேர்த்து முன்போற் குடிக்கவேண்டும் வயற்றுநோயல்லது கோளாருண்டாகில் கொழுத்துப்பருத்தசேவலில்சாற்றைக்குடிக்க நீங்கும் விக்கலுண்டாகில் வெந்நீரைக்கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்க்குடிப்பதாலும் தும்மல்வரச்செய்வதாலும் நீங்கும்மார்நோய் விலாநோய் வயறுப்பலிதுகண்டாகில் ரோகனேகுல்ரோகனேபாபூனுபோன்ற தயிலங்களைத்தடவி வெந்நீரையொற்றநீங்கும் தீனிப்பையில் மாசுகளதிகமாவிருந்தாலது வெளிப்படுகிறவரையில் இரண்டுமூன்றுமுறை வாந்திக்குச்சொடுக்கவேண்டும்விஷமருந்துகளைத் தின்றுவிட்டபோது பாலுநெய்யுஞ் சேர்த்துக்குடித்து வாந்திசெய்யவேண்டும் காடியுங்கற்கண்டுஞ்சேர்த்துக் காய்ச்சுவதை சிவஞ்சபீனெ அஸலியென்றுஞ் சொல்லப்படும் இந்திரிபலேசக்கிர் என்பது இலகுதிறிபலாதிலேகியம் ரோகனேகுல்யென்பது ரோஜாப்பூத்தயிலம்ரோகனே பாபூனுவென்பது சாமந்திப்பூத் தயிலம்.

## மூதிராத்நீர்ப்பேதி.

மூதிராத்தென்பது தேசத்திலுள்ளமாசுகளை நீரின்வழியாகஇறக்குவதாம்.

## குளிர்ச்சியானநீர்ப்பேதிபதார்த்தங்கள்.

காசினிவிரை வெள்ளரிவிரை கோழிக்கீரைவிரை சுரைவிரைஅறுகங்கட்டை நெருஞ்சில்வேர் நெருஞ்சில்வித்து மணத்தக்காளிசிறுகீரைமுதலியன நீர்ப்பேதியாக்குங்குளிர்ந்த பதார்த்தங்கள்.

சூடானநீர்ப்பேதிபதார்த்தங்கள்.

சோம்கர்பிஷ அனிசூன் சதகுப்பை ஓமம் அன்னாசிப்பூ லவங்கப்பட்டை சதாபிலை சூபாசரக்கொன்றைக்காயின் மேலோடு பெருலவங்கப்பட்டை பரசியவுஷான்புரிச் சருக்கரைகிழங்கு குங்குமப்பூ அசாருன்சடாமாஞ்சில் கருஞ்சீரகம் பொதினா கடலைபூற அவத்தநீர்முதலியன நீர்ப்பேதியாக்கும் உட்டிணபதார்த்தங்களாம்.

தேகத்திலுள்ள நரம்புகளிலிருக்கு மாசுகளை நீர்ப்பேதியாலிறக்குவதுமிகனன்றுமாசுகளதிகமாகவிருக்கில்பேதிக்கிக்கொடுக்காமல் அல்லது இரத்தங்குத்திவாங்காமல் நீர்ப்பேதிக்குக்கொடுக்கப்படாது ஈரலிலிருக்குமாசுகள் மேற்பாகத்திலிருந்தால் நீர்ப்பேதிக்குக்கொடுப்பது நன்று அடிப்பாகத்திலிருந்தால் பேதிக்கிக்கொடுப்பதுநன்று பேதியாலும் நீர்ப்பேதியாலும் வியர்வைப்பெருக்குநிற்கும்வியர்வைப்பெருக்கால் பேதியுந்நீரும் கட்டும் நீர்ப்பேதியால் நுணலியமாசுகள்நீங்குங்கொழுமையைப்பற்றிய ரோகங்களுக்கு மாத்திரம் நீர்ப்பேதிக்குக்கொடுக்கலாம் ஆகையால் சீல்வாதபக்கவாதம் நீர்க்கோவைஇவைகள் நீர்ப்பேதியாற்றீருமென்று நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கின்றனமுன் ஜிஷகொடுக்காமல் நீர்ப்பேதிக்குக்கொடுக்கப்படாது.

அலக்-அட்டைவிடுதல்.

காரணமில்லாமலும்-௧௨-வயதிற்குமுன்னும்-௬௧-வயதிற்குப்பின்னும் சதுர்த்தசிபூர்ணையிலும் ஸ்நானஞ்செய்தபின்பும் அட்டைவிடக்கூடாது ஆனால்இரத்தங்குழம்பேறியிருந்தால் ஸ்நானஞ்செய்த ஒருமணிநேரத்திற்கு பின்புவிடலாம் பிரதமைவிதியையிலும்காலையில்முதற்சாமத்திலும் அட்டைவிடுவதுநன்று மாசுகள்ஒரே அவயவத்திற்றங்கி வீங்கியிருந்தாலும் நரம்பைக்குத்தி இரத்தம்வாங்காமல்அட்டைவிடுத்திற்பயனில்லை நரம்புகுத்தியிரத்தம வாங்குவது அவசியமானதாகவிருந்தாலுமித்தேசத்தில் வழக்கமில்லாமையாலதைக்குறித்துச்சொல்லவில்லை.

சகலரோகங்களையும் ரோகநிதானக்குறிகளாலின்னரோகமென்றறிந்துக்கொண்டபின்புஅடியிற்சொல்லுகிறகுறிகளாலும் மூத்திரக்குறிநாடிமுதலியதுகளாலும் இன்னசத்தைப்பற்றியதென்றறிந்துச

த்திரங்களிற்சொல்லியபடி சுபாவச்சத்துக்களுக்குச்சடிதியில்சேரிட்டவிகற்பங்களைப்பற்றியதாக விருக்கில் மோகிதிலாத்து அல்லதுசார்தவத்துக்களை முன்னேகொடுத்துச் சார்தப்படுத்தவேண்டும் அசுபாவசத்துக்களின் லேசான விகற்பமாயும் இரப்பை ஐயமதைச்சேர்ந்தவிடங்களையும் பற்றியதாயுமிருக்கில் முலையன் அல்லது இலகுபேதியைமுன்னேகொடுக்கவேண்டும் அல்லது மூக்கைஅல்லது வாந்திக்குக்கொடுக்கவேண்டும் விகார்ப்பித்த அசுபாவசத்துக்கள்நரம்புகளிலேறியிருக்கில் முன்ஜிஜாத் அல்லது பக்குவப்பதார்த்தளை முன்னேகொடுத்து பிரித்திறக்கவேண்டும் மேற்படிசத்துக்கள் நரம்புகளிலேறியிருக்கில் முன்ஜஅல்லது பக்குவப்படுத்துவதைக்கொடுத்துமுசகில்அல்லது பேதிக்குங்கொடுக்கவேண்டும்முதிர்ராத் அல்லதுநீர்ப்பேதிக்குங்கொடுக்கவேண்டும் இப்படி கிரமப்படிமுன்னே கொடுத்தபின்பு அந்தந்த ரோகங்களுக்குரிய அவுஷதங்களைக்கொடுக்கவேண்டும் அதனால்ரோகங்கள் சிக்கிரத்தில் தீரும்அப்படிமோகிதிலாத அல்லது சாந்தபதார்த்தங்கள் முதலியதுகளைக்கிரமப்படி முன்னேகொடாமல் ஆரம்பத்திற்றானே அவுஷதங்களைக்கொடுத்தல் ரோகமுந்தீராமல்அவுஷதங்களும் வியர்த்தமாகும் இதுவே யூகாகிவபித்தியசாத்திரத்திற்சொல்லியிருக்கும் சகிச்சயின் ஆரம்பக்கிரமமாம் நர புகுத்திஇரத்தம்வாங்குதல் அருதுசெய்தல் மூத்திரப்பரீட்சைமுதலியதுகளைஜுனிப்பதிப்பிக்கும் அசுவினிதேவர் ஆயுள்வேதத்திற்றெளிவாய்க்காணப்படும்.

## மேற்சொல்லிய அச்சுபாச்சத்துகளின்குறிகள்.

சரீரத்தைப் பொசிப்பதற் காதாரமாகிய சத்துகள் நான்காம்அவையாவன இரத்த பித்தம்இரசம்அல்லதுசிலேத்துமம்-வண்டல்அல்லதுவாதமாம அவற்றுள்இரத்தம்சூட்டுடன்கொழுமையையும்பித்தம்சூட்டுடன்வறட்சியையும்இரசம்குளிர்ச்சியுடன்ஈரத்தையும்வண்டல்குளிர்ச்சியுடன்வறட்சியையுஞ்சுபாவகுணங்களாகப் பெற்றிருக்கின்றனஇதுவுமன்றிபாத்வாயுஅல்லதுகாற்றென்ப தொன்றுண்டுஅதுநான்குசத்துக்களினின்றுமெழுகின்றகுளிர்ந்தஆவியாக விருக்கின்றதுவிசேஷமாய்வண்டலினின்றும்இரசத்தினின்றுமேயுண்டாகின்ற

துஅகதுண்டாதற்குக் காரணமாகிய சத்துக்களின்சுபா குணங்களை யேபெற்றிருக்கின்றது.

முஸகிலாத்பேதி,

{ முஸகிலாத்தென்பது அசுபாவச்சத்துக்களை யிறக்கும்பேதியாம். }

பித்தத்தைநீக்கும் பேதிபதார்த்தங்கள்

மஞ்சள்கடுக்காய்த்தோல் புளிதுருஞ்ச பீன்குலேபனப் ஷாமக மூதாஷாததுரு ஆறுபுகாராரோசாப்பூ சீர்கிஷக்கிஞமக்கிசுருஸ்விரை சரக்கொன்றைப்புளி அப்சந்தின்லப்லாப்சிர் இவைபோன்ற பதார்த் தங்கள் பித்தநீரை யிறக்குவனவாம் இவைகளில் மகாமூதாவைச்சுத் திசெய்யாமற் சேர்க்கக்கூடாது இவைகளில் சிலதுசத்தி குறைந்தும் சிலதுசத்தியதி கரித்துமிருப்பதால் வனியாயாவது கலந்தாவது தக்க படிபிரையோகிக்கவேண்டும்.

தொந்தபித்தத்தைநீக்கும் பேதிமுறை.

மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல் வராகனெடை-6-ஆலூசியா(15 சிபிஸ் தான-20-ஷாத்துராசிஞமக்கி வகைக்கு விராகனெடை 3-உன்ஞப்கர் சினிவிரை விராகனெடை-2-கசூஸ்விரை விராகனெடை-$1\frac{1}{2}$-சர்கிஸ் த்அல்லது துருஞ்ஸபீன்அல்லது இரண்டும் விராகனெடை-10-முத ல்-15-வரையில் தகுந்தபடிசோத்துக்கொள்ளவும் பேதி நன்றாயாகா தென்றுதோற்றிஞல் சரக்கொன்றைப்புளியையுஞ்சேர்த்துக்கொள்ள வும் கஷாயமாகவாவது ஊறவைத்தாவது குடிக்கவும இதுசொந்தபி த்தநீரையிறக்கும் சரக்கொன்றைப்புளி சேர்த்தால் வாதுமைநெய்அ ல்லதுபனப்ஷாயெண்ணெய்வராகனெடை-1-சேர்த்துக் கொள்ளவும் ஒருசத்தையே யிழுக்குமபடியான பேதியில்லை ஆஞல் பித்தநீரைய திகமாகவெளிப்படுத்துவதைப்பித்தபேதியென்றும ஏரசநீரை யதி கமாகவெளிப்படுத்துவதை யிரசத்தைநீக்கும பேதியென்றும் வண டல்நீரையதிகமாக வெளிப்படுத்துவதை வண்டலைநீக்கும் பேதியெ ன்றுஞ்சொல்லப்படும் சுரத்திஞரம்பத்தில் கடுக்காய்பேதி கொடுக்க லாகாது ஏனெனில் ஈரலைப்பற்றிய நீரையிழுக்கும் ஆகையால் இர ண்டுவாரத்திற் குப்பின்பு கொடுக்கலாம் கொடுக்க வேண்டியதாக நே ரிட்டால்வாதுமை யெண்ணெயில்பிசறி பேதாஞ இஸ்பொகோல்முத லிய விரைகளின் கோழைகளிலாவது யீரலுக்குப் பலங்கொடுக்கும் வஸ்துக்களின் கஷாயத்திலாவதுகூட்டிக்கொடுக்கத் தீனம்செய்யாது.

### இரசத்தைநீக்கும் பேதிபதார்த்தங்கள்.

சிமைச்சிவதைவேர் யாக்கட்டான்விரை பேய்க்குமட்டிக்காய்ச்சதைஃகாரிஃகூன அப்புல் முலூக்பிஸபாஸசுரஞ்ஜான் ரேவல்சீனிச்க்குமைசாட்சி ஆமணக்கெண்ணை சரக்கொன்றைப்புளி சருஞ்சீரகம் ஹப்பேஅயாரி ஜஃகந்தரியூன் மாகிஜகாஜகிர்முலஃகலைக்தாலு சிக்காய்இவைபோன்ற வஸ்துக்கள் இரசநீரையிரக்கும் கப்என்பதுமாத்திரை.

### தொந்தவிரசநீரை நீக்கும்பேதிமுறை.

அயாரிஜபக்ராதிருப்பூ தெசுபேத் அப்புநீல்வகைக்குவராகனெடை ஃகாரிஃகூள அனிசூன்வகைக்கு வராகனெடை அறை பேய்க்குமட்டிக்காய்ச்சதை இந்துப்புவகைக்கு டாங்கு-1-இவைகளை யரைத்துப்பெருஞ்சிரகப் பாலில்கரைத்துக்குடிக்கவேண்டும் இதுதொந்தவிரசத்தையிறக்கும்பேதியாம் ஃகாரிஃகூனையிடிக்காமல் பிசைந்துவஸ்திரகாயஞ்செய்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காரசாரப்படலம் முற்றிற்று.



இருபத்தோராவது.

## ஆகாரபதார்த்தப்படலம்.



### சம்பாப் பச்சையரிசிச்சாதம்.

மேன்மைபெற்ற உத்திரதேசத்தைச்சேர்ந்த காசிநாடாபஜவாடாமுதலான தேசங்களிலுண்டாயிருக்கும் கிருஷ்ணாகோதாவரி துங்கபத்திரா முதலானநதிகளின் ஜலத்தினால் விளையப்பட்ட சம்பாபச்சையரிசியை எழுதரம் ஜலம்விட்டுக் களைந்து பாண்டத்திற்பெய்து அதற்குத்தக்க பிரமாணமாயுலைவைத்து அடுப்பிலேற்றிப் பாகஞ்செய்து அருந்துவதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனசுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம்தேகந்தழைக்கும் அழகுகொடுக்கும் ஜீரணமாகும் தாது விர்த்தியாகும் வியாதிகுடற்கட்டு உண்டாகும்குளிர்ந்ததேகத்துக்குவாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம்தவிடுபோகக்கழுவிச்சலத்தில் நன்றாய்ஊறவைத்துத்தண்ணீர்போக்கவேண்டும்.

கார்ப்பச்சையரிசிச்சாதம்.

மிக்கசிறப்புற்றோங்கிய இப்பரதகண்டத்திற்கீர்த்திபெற்ற காஞ்சீபுரம் அணைக்காவூர்திருவெற்றியூர் காவிரிப்பாக்கமுதலான விடங்களுக்குப்பாயும் பாலாற்றின்ஜலத்தினால் விளையும் கார்பச்சமுதை - 9, தரம்ஜலம்விட்டுக்களைந்து பாண்டத்திற்பெய்து பாகஞ்செய்து உண்ணுவதிலுண்டாகும் குணமாவன.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தஇரத்தத்தையுண்டாக்குமதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வியாதிவயிறுகனக்கும் மந்திக்கும் மலத்தைக்கட்டும் வயிற்றில்வாயுஅதிகரிக்கும்பரிகாரம் மிளகும்சீரகமும்.

புழுங்கலரிசிச்சாதம்,

சோழதேசத்திலுண்டாயிருக்கும்தெளிந்த அலைகளையுடையகாவேரிகொள்ளிடமுதலான நதிப்பிரவாகங்களினால் விளையும் நெல்லைக்கொண்டுவந்து அவித்துஉலர்த்திகுத்திய புழுங்கலரிசியை உரலிற்போட்டு களங்கமறத்தீட்டி செவ்வையாய்ச் சலம்விட்டுக் களைந்துபாண்டத்திலிட்டு அடுப்பிலேற்றி நளபாகமபோல்செய்து புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலாபலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறட்சியுமாம்பிரயோசனம்அற்பஇரத்தத்தையுண்டாக்கும்குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் பலஹீனருக்கும் குடல்புஷ்டிஇல்லாதவர்களுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் சிறுகுழைந்தைகளுக்கும் ஆகும் வியாதிதேகபுஷ்டிகுறைந்துபோம் பரிகாரம் ஆவின்நெய் பால் மாம்சமுமாம்.

கிச்சிடிச்சாதம்.

முதலிற்கண்டாதிகளைச்சார்ந்தபஜவாடாகாகிநாடாமுதலானதே சங்களில் விளையப்பட்ட தாவல்யமாகியபச்சரிசிடம் மேற்கேமலைநாடு களைச்சார்ந்த பூமியில்விளையப்பட்ட துவரம்பருப்பும் கடலைப்பருப் பும்வெண்காயமும் வெள்ளைப்பூண்டுஞ்சோத்து படியரிசிக்கிருப் பரு ப்புதினிசிலொன்றுக்கு ளொருபாகமும் வெண்காயம்பலம்-5ம்- பூண் டுபலம் 2ஐ-யும் சேர்த்து சமயற்செய்து இறக்குந்தருணத்தில் நெய்ப லம்பத்து விட்டுநன்றாய்க்கிளறி இறக்கி ஆறவைத்துப் புசிப்பதினாலு ண்டாகும் வலுவாவன.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம்சுத்தஇரத்தத்தையுண்டா க்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலியுண்டாகும்தேகத்தழை ப்பும் தாதுவிர்த்தியும் அதிகரிக்கும் தொழில் செய்பவருக்கும் குதி ரைமுதலிய சவாரிக்காரருக்கும் மிகவும் ஒத்துக்கொள்ளும் இதில்மா மிசம்சேர்த்துச் சமைத்தால் தேகத்தழைப்பும்கொழுமையும்உண்டா கும்வியாதி பலஹீனருக்குமந்திக்கும் பரிகாரம் பொதீனாதுவையல்அல் லதுசீரகமுமாம்.

பசுவின்பாற்சாதம்.

உத்தரதேசத்தின் செழித்து வளர்ந்து யமுனைநருமதைசரஸ்வ திவேணிதுங்கபத்திரை முதலாகிய பரிசுத்ததீர்த்தத்தையருந்திப்புல் லென்பதைப்புசியாமல்சோளத்தட்டு கம்புத்தட்டுபருத்திக்கொட்டை முதலாகியதைப் பட்சணமாகக்கொண்டு வடக்கத்திப்பசுவெனச் சிறப் புற்ற பேர்வகித்துக்கொண்டிருக்கும் பசுவின்பாலைக்கரந்துசிவக்கக்கா ய்ச்சி சாதத்தில்விட்டுப் புசித்தால் அதிலுண்டா நம்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம்சுத்தஇரத்தத்தையுண்டா க்கு மதிகவுணவாம் சௌக்கியம் மார்புக்கும் நுரையீரலுக்கும் வலி மைகொடுக்கும் மார்பின்புண்ணையாற்று மிருமலைநீக்கும் வியாதி சீ தளதேகத்துக்கு நீர் அதிகரிக்கும்பரிகாரம் சருக்கரை அதிகமாகச்சே ரத்துக்கொள்ளவும்.

பசுவின்தயிர்ச்சாதம்.

மேற்படி யூரில்வசிக்கும் பசுவின்பாலைச்காலையிலு மாலையிலுமி டைவிடாதுகறந்து ஒன்ருகக்காய்ச்சி புரமோர்விட்டுத் தோய்த்திரா நின்றதயிரை மறுநாட்காலையிலேலடை யெடுத்து விட்டு அன்னத்தில் விட்டுப் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் ஈரமாம் பிரயோசனம் உதிரத்தில் நீரைபேற்றி அ தினேட்டத்தைக்குறைப்பதுமன்றி மயிர்க்கால்களில்அடைந்து தேக வெப்பத்தை வெளிப்பட வொட்டாமல் தடைபண்ணும்.சுத்தவுண வாம் சௌக்கியமதாகத்தை யடக்கும் சூட்டையகற்றும் தேகஎரிவை ச்சாந்தி பண்ணும் தயிர்புளிப்பேறி யிருந்தாற் சீக்கிறத்திற் சீரணமா ம்வியாதிசீதளசுரம வயிற்றிற்களிப்புஉண்டாகும் தலைவலிஉண்டாகு ம்பரிகாரம் வெங்காயம்.

மோர்ச்சாதம்

இதுவுமேற்சொல்லிய பசுவின்பாலாவது அல்லது எருமையின் பாலாவது வெள்ளாட்டின்பாலாவது கறந்து நன்ருய் சிவக்கக்காய்ச்சி புரமோர்விட்டுத்தோய்த்து வைத்திருக்கப்பட்ட நின்றதயிரையெடுத்து தமத்தினுற் கடைவதினு லுண்டாகிய நவநீதத்தையெடுத்து விட்டுப் பின்பு அந்தமோரைச்சாதத்தில் விட்டுப் புசிப்பதினு லுள்ளபலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் உதிரத்தின் சூட்டை யாற்றிப்பித்தத்தின் சொரூப்பைத்தணித்து தேகயெரிவைப் போக்கு கும்அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகதளைக்கும் கண்குளிரும்பித் தமயக்கம்போகும் தாகம் அடங்கும் களைதீரும் சூட்டுடம்புக்கு அநு கூலமாம் உதிரசுரம்உதிரம் அதிகரித்துத்தலைவலிகாணல் இவைகளை மாற்றும் வியாதி நீரிழிவுஉண்டாகும் கர்ப்பிணிகளுக்குங் குழந்தைக ளுக்கும் நோயைச்செய்யும் பரிகாரம் இரும்பைச் சிவக்கக்காய்ச்சிந ன்ருய்த்தோய்த்து முறிக்கவும் இதுபசுவின்மோர் எருமைமோர் வ ள்ளாட்டுமோர் ஒட்டையின்மோர் இவைகளுக்குண்டாகியகுணமாம்.

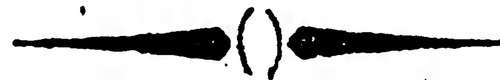
ஆகாரபதார்த்தப்படலம்-முற்றிற்று,

---



## இருபத்திரெண்டாவது

## ரொட்டிவகைப்படலம்.



### கோதுமைமாவின்ரொட்டி.

இந்தஉத்தர தேசத்திற் கீர்த்திபெற்ற பங்காளம் பம்பாய் முதலியதேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த மராடதேசங்களிலும் விளையாநின்றசெழுமை பெற்றநன்செய் புன்செய்தானியங்களிலும் நவதானியங்களிலும் ஒன்றாகிய கோதுமையைக் கொண்டுவந்து பதமாயரைத்து ரொட்டிசுட்டுத் தின்பதினலுண்டாகும்பலன்.

### இதன்குணம்.

சூடும்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தஇரத்தத்தை யுண்டாக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் ஜீரணமாகும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதி குண்டிக்காயில் கல்லுண்டாகும் வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம்காடியும் தேனுமாம்.

### பழையரொட்டி.

மேற்கூறியகோதுமை மாவினாற்செய்த ரொட்டியை நாட்படவைத்துவைத்துப் பின்பு அதனையெடுத்துப் புசிப்பதினா லுண்டாகும் பலன்,

### இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் புரயோசனம் அசுத்தஇரத்தத்தை யுண்டாக்கும் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் ஜீரணமாம் வியாதி உதிரத்திலுள்ள கொழுமையை வறளச்செய்யும் சூடு அதிகரிக்கும் வயிற்றில் வலியுண்டாகும் பரிகாரம்நெய்யுஞ் சருக்கரையுமாம்.

### கோதுமைத்தவிட்டின்ரொட்டி.

முன்சொன்ன பரிசுத்தமாகிய கோதுமையின் தவிட்டைமூன்றுதரம்புடைந்து ரொட்டிசுட்டுத் தின்பதினாலுண்டாகும்பலன்.

### இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியங்கறுத்தஉதிரம் உண்டாகும் அதிக உழைப்பாளிகளுக் கொத்துவரும் ஜீரணமாம் வியாதியதிகரிக்கும வறழ்ச்சியுண்டாம் மலம்அதகரிக்கும் சத்துக்குறையும் தினவுண்டாகும் வயிற்றில் வலிகாணும் பரிகாரம்செய்யுஞ் சருக்கரையும்.

கோதுமைப்புளித்தரொட்டி.

இப்போது சொல்லிவந்த கோதுமைமாவைப் புளிப்பாக்கிரொட்டிசுட்டுத்தின்னுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சுத்தஉதிரத்தையுண்டாக்கும் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் சொழுமையதிகரிக்கும் சத்து அதிகரித்து மலங்குறையும் விரைவில்ஜீரணமாம்வியாதிசூட்டுடம்புகளுக்குச் சூடதிகரிக்கும் பரிகாரம் வெண்ணெய் அல்லது பாயசம்.

கோதுமைநெய்ரொட்டி.

இதுவரையிற் சொல்லிவந்த வலிவுபொருந்திய கோதுமையிலுண்டாகும் நொய்யைத் திட்டமாகரொட்டிசுட்டுத்தின்று லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சுத்தஇரத்தத்தையுண்டாக்கும் தேகந்தழைக்கும் தீபனமுண்டாகும் வியாதிஅற்பச்சூட்டைக்கொடுக்கும் பரிகாரம் வாதுமைப்பருப்பும் பாலுஞ்சேர்த்தபாயசம்.

நாட்டுக்கோதுமைரொட்டி.

நாமிதுவரையிற் சொல்லிவந்த உத்தரதேசத்துக்கோதுமையின் சங்கதிநிற்க நாட்டுக்கோதுமையென்றும் பல்லாறி பெங்களூர்முதலாகிய திவ்யப்பிரதேசங்களில் விளையாநின்ற கோதுமையைப் பக்குவமாக ரொட்டிசுட்டுத் தின்பதின்பலனை சொல்லுகின்றோம்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்சிலிர்ப்புமாம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம்சூட்டுடம்புக்கு அநுகூலமாயிருக்கும் அழலையைமாற்றும் தாகமடக்கும் வியாதிவயிறுகனக்கும் மந்திக்கும்வயிற்றில் வலியுண்டாகும் வாயுஅதிகரிக்கும் பரிகாரமாம்.

அரிசிமாவின்ரொட்டி.

இப்பரதகண்டத்தைச்சேர்ந்த அனக்காவூர்திருவொற்றியூர்காவேரிபாக்கம் காஞ்சிபுரதேசமுதலாகியதில் விளையாநின்ற நெல்லைக்கொ

ண்டுவந்து அரிசியாக்கி அதைமாவரைத்துப்பக்குவமாக ரொட்டிசுட்டுத்தின்னுவதினு லுண்டாகும்.

### இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம்குறைந்த வுணவாம் சௌக்கியம உழைப்பாளிகளுக்கு அனுகூலமாயிருக்கும் வியாதிவயிறுகணக்கும் திமிருண்டாகும நெஞ்சுகரிக்கும் மந்திக்கும்வயிறுவலிக்கும் களிம்புகட்டும்வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் போதினுவும சீரகமுமாம்.

### கடலைமாவின்ரொட்டி.

புகழோங்கிய புனாசதாராவென்னும் தேசங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களில் மேன்மைபெற்ற கடலைப்பருப்பைக்கொண்டுவந்து மாவரைத்துப் பக்குவமாகரொட்டி செய்துத்தின்னுவதினு லுண்டாகும்பலாபலன்.

### இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம்தேகந்தழைக்கும் வலிவுஉண்டாகும் தாதுவிர்த்திய திகரிக்கும்தேகவலிமையுடையவர்களுக்கு அநுகூலமாயிருக்கும் வியாதிமந்திக்கும் குடலிற்காற்று அதிகரிக்கும்யீரல்வலிமைகுறையும் பரிகாரமகொழுப்புச்சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டியது.

### உளுந்துமாவின்ரொட்டி.

மேற்கேபெங்களூர் பல்லாரிகடப்பை முதலிய சில்லாக்களைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களி லொன்றாகிய பெருமைபெற்ற உளுந்தைப் பருப்பைக் கொண்டுவந்து மாவரைத்துபாகமாய்ரொட்டிசெய்து புசித்தால் அதனாலுண்டாகும பலன்,

### இதன்குணம்

குளிர்ச்சியுங் கிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவுஉண்டாகும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும்குண்டிக்காய்க்கு வலிவைக்கொடுக்கும் வியாதிமந்திக்கும் வயிறுஉப்பும் காற்றுண்டாகும் பரிகாரம்பொதினு சீரகம இஞ்சி.

### சோளமாவின்ரொட்டி.

சிறப்புற்ற வடதேசத்திலிருக்கும் நெல்லூர் ஜில்லாவைச்சார்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களி லொன்றாகிய சோளத்தைக்கொண்டுவந்து குத்திஊறவைத்திடித்து மாவைப்பக்குவமாக ரொட்டிசெய்து சாப்பிடுவதினு லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

அற்பசூடும் அதிகவறழச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுண வாம் சௌக்கியம்வலியுண்டாகும் தாதுவிர்த்தி அதிகரிக்கும்குளிர்ந்ததேகத்துக்கு அநுகூலமாம்குண்டிக்காய்க்கு வலிவுகொடுக்கும் வியாதிதினவுண்டாகும் மந்திக்கும்பரிகாரம்பால்அல்லதுவெண்ணெய்.

கம்புமாவின்ரொட்டி.

மேற்சேலம்சித்தூர்முதலிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் புஞ்செய்தானியமென்னும் நவதானியங்களிலொன்றாகிய கம்பைக்கொண்டுவந்து குத்திவருத்துமாவரைத்து நேத்தியாக ரொட்டிசெய்து அருந்திவதனுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம்தேகங்குளிரும் வியாதிசத்துக்குறைந்துமலம் அதிகரிக்கும்மந்தப்படும் திமிர்மடக்கும் அதிகரிக்கும் தலைபாரிக்கும் நீர்அதிகரிக்கும் அசதியுண்டாகும் பரிகாரம்பொதினாதுவையல்.

கேழ்வரகுரொட்டி

மேற்கண்டகிராமங்களிலேயே விளையாகின்ற கேழ்வரகைக்கொண்டுவந்து உலர்த்திக்குத்தி மாவரைத்துபதமாய்ரொட்டி செய்துதின்னுவதாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறச்சியுமாம்பிரயோசனம் அதிகவுனவாம் சௌக்கியம்வலிவுஉண்டாகும் பசிதீபனமாகும்வியாதி தேகத்தில்வறழ்ச்சி அதிகரிக்கும் சூடுண்டாகும் மூலசுரத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும் பரிகாரம் நெய்வெண்ணெய்.

ரொட்டிவல்கப்படலம்முற்றிற்று.



இருபத்திமூன்றாவது.

# தானியவர்க்கப்படலம்.

## கோதுமை.

சிறப்புற்றவடதேசத்தைச்சார்ந்த பம்பாய்பங்களா முதலி கிராமங்களில்விளையாநின்ற கோதுமையினு லுண்டாகுங்குணம்.

### இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையும் பிரயோசனமும் சத்தவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுண்டாகும் தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும் ஆத்மாவின் அனலை அதிகரிக்கச்செய்யும் பசிதீபணம்உண்டாகும் அழகுகொடுக்கும் இரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களைக்கண்டிக்கும் தேகந்தழைக்கும் வியாதிவயிற்றில் கட்டுண்டாகும் வயிறுவலிக்கும் கருப்பையைச் சுருங்கச்செய்கிறகுணமிருப்பதால் மந்தப்பிரசவத்துக்குவழக்கமாய்க் கொடுப்பதுண்டுபிரசவவேதனைகண்டிக்கிற பெண்களுக்குக் கொடுத்தால் கொஞ்சமாயிருக்கிறநோவை அதிகப்படுத்தி சிசுவைச்சீக்கிரத்தில் வெளிப்படுத்திவிடும் மாதர்கள்பிரவேசனை படும்போது கருப்பைக்குப் பலமில்லாமல் மெதுவில் சுருங்கிக் கொண்டு சண்டிநோயுடன் வருத்தப்படுகிறவேளையில் இதைக்கொடுக்கவேண்டியது கருப்பைச்சுருங்கச்செய்து ரத்தப்பிரவாகத்தை நிறுத்தி இதைக்கொடுக்க வேண்டியது பரிகாரம் உப்புங்காடியும்.

## நாட்டுக்கோதுமை.

மிகவுஞ்சிறப்புற்றோங்கியதேசங்களில் விளையாநின்ற நாட்டுக்கோதுமையினுலுண்டாகுங்குணம்.

### இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியும் பிரயோசனங்குறைந்தவுணவாம்சௌக்கியம் சூட்டைடக்கும் தேகந்தழைக்கும் குடலுக்குவலிவு உண்டாகும் பேதியைக்கட்டும் வியாதிவாதவுடம்புக்குமலச்சிக்கலுண்டாகும் கீர்த்தாரையின் வலிவைக்குறைக்கும் பரிகாரம் ஆவின்நெய் வெண்ணெய்.

சம்பாநெல்,

இந்தபரதகண்டத்தைச்சேர்ந்த அணைக்காலூர் திருவொற்றியூர் காவேரிப்பாக்கம் காஞ்சிக்ஷேத்திரமுதலிய பரிசுத்த பூமியில்விளையாநின்ற சம்பாநெல்லரிசியைப் புசிப்பதினாலுண்டாகுங்குணம்.

இதன்குணம்,

சூடுகொடுமைவறழ்ச்சி இவைமூன்றுஞ்சம்மாக இருக்கும் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியமதேகத்தில் நல்லசத்துகளையுண்டாக்கும்தேகந்தழைக்கும்வலிவுஉண்டாகும் அழகுண்டாகும் தீபனமாகும் உமியோடுகஷாயமிட்டுக் குடிக்கவயற்றில் மரித்துப்போனபிண்டம் வெளிப்படும் அதின்உமிவிஷமிக்கும் வியாதிவயிறுவலிக்கும் குடலிற்கட்டியுண்டாக்கும் பரிகாரம் உமிபோக நன்றாய்க்குத்த வேண்டும்.

கார்நெல்.

மேற்கண்டபரதகண்டத்தைச் சேர்ந்தமேற்படியூர்களில் விளையாநின்றகார்நெல்லரிசியைக் கொண்டுவந்து பதமாகச் சமையல் செய்தாலதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வழற்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்த வுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் குடல்பருக்கும்வியாதிமந்திக்கும்வயிறுவலிக்கும் வயிற்றிற்காற்றையுண்டுபண்ணும் பரிகாரம்மிளகு சீரகம் பொரீனுதுவையல்,

வரகரிசி.

சிறப்புற்றமேற்குதிசையிலுள்ள கடப்பைசித்தூர் சேலமுதலியஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த மேன்மைபொருந்திய கிராமங்களில் அதிமேன்மையாகவிளையும் வரகைக்கொண்டுவந்து எந்திரத்திலிட்டு உடைத்து அதினரிசியையெடுத்துப் பாகமாச்சமைத்து உண்பதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம்பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம்சௌக்கியம்இல்லை வியாதிதேகத்தில் உதிரஞ்சுண்டிவறட்சியை அதிகரிக்கசெய்யும்தினவுசொறிசிரங்குண்டாகும்பரிகாரம்பால்தயிர்நெய்மோர்

## சோளம்.

கீர்த்திபெற்றவடதேசத்திலிருக்கும் நெல்லூர்ஜில்லாவைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற புன்செய்தானியமென்னும் நவதானியங்களிலொன்றாகிற சோளத்தைக்கொண்டுவந்து குத்தி அரிசியாக்கிச்சமையல்செய்துண்பதினாலுண்டாகும்பயன்.

### இதன்குணம்.

சூடும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் செளக்கியம் உதிரத்தைப் பெருகச்செய்யும் வியாதிதினவுசொறிசிரங்கு அதிகரிக்கும் வயிறுமந்திக்கும் ஈசத்தினாலுண்டாகும் ஆவியையடக்கும் சூடுஉண்டாகும் வயிற்றுக் கடுப்பு உண்டாகும் பரிகாரம்நெய்பால் மோர்.

## முத்துச்சோளம்.

மேற்சொல்லிய தேசங்களிலுஞ் சில்லாக்களிலும் அதிகமேன்மையாய்விளையாநின்ற தாவள்யமான முத்துச்சோளத்தை மேற்சொல்லிய பக்குவம் போல்பாகமாய்ச்செய்து தின்னுவதினாலுண்டாகும் பலன்.

### இதன்குணம்.

சூடும்மறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம்சுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் குறைந்தவுணவாம் செள்க்கியமகபத்தையு மதோய்ந்தவுதிரத்தையும் நீக்கும்அதை வேகவைத்துகாடியில் கலந்துபூச இரணங்கள் சொறிசிறங்குகள் நீங்கும் மனோத்திரவுபத்திரத்தைமாசறும் இருமலுக்கும் பேதிக்கும் உபயோகப்படும் வியாதிமந்திக்குமவயிற்றிரையும் பொருமலுண்டாகும் பரிகாரம் பால்நெய்.

## கம்பு

மேற்சேலம் சித்தூர்ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த கிராமங்களில்மிகச்செழிப்பாய்விளையும் கம்பைக்கொண்டுவந்து உலர்த்திகுத்திஉறவைத்து உரலிற்போட்டு மாவிடித்துப் பாகமாகச்சமைத்துப் புசிப்பதினாலுண்டாகும்பலன்.

### இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்த வுணவாம் செளக்கியம் தேகங்குளிரும் வியாதி உதிரத்தைத் தோயப்பண்ணும் அசுத்தவெண்ணீரா யுண்டாக்கும்சத்துக்குறைந்துமலமதிகரிக்கும்

மயக்கமதிமிர் சோமபல்உண்டாகும் பரிகாரம் இஞ்சிமிளகு பொ தீஞ,

கேழ்வரகு.

மேலெழுதியகிராமங் களினிடத்தில் விளையாநின்ற கேழ்வரகைக்கொ ண்டுவந்து உலர்த்திக்குத்தி மாவரைத்துச் சிராசசமையல் செய்துஉ ண்பதினு லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாய் சொக்கியம். தீபனமாம் வலிவுகொடுக்கும் வயிற்றின் உப்பிசத்தைமாற்றும்வியா திசூடுண்டாகும் வறச்சியுண்டாகும் வயிறுகடுக்கும்மூல உபத்திரமு ண்டாகும பரிகாரம் ஆவின்பால் மோர்நெய் வெண்ணெய்.

சாமை.

நெல்லூர்ஜில்லாவைச் சேர்ந்தவங்கோல் குண்டூர்முதலியவதிப் படேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த மலையடிவாரங்களிலும் செவ்வா ய்விளையாநின்ற சாமையைக்கொண்டுவந்து சிராய்க்குத்திமிகவும்பா கமாகச்செய்து அதைப்புசிப்பதினு லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்த வுணவா ம் சௌக்கியம் வலிவுஉண்டாகும் சீரணமாகும் பத்தியத்துக்குதவும் மார்பிலுண்டாகுங் கோழைகபம் இவைகளை வறட்டிவிடும் வியாதி வயிற்றில் கட்டுண்டாகும் பரிகாரம்நெய்பால் சருக்கரை.

தினையரிசி.

அன்பர்களிர்தயக மலத்தைவிட்ட கலாதிருப்பவராயும் சத்துச் சித்தானந்த சார்வபௌமராயும் வல்லாளவரசனுக்கு மகனுயும் விள ங்கிய ஸ்ரீ அருணாசலீசர் திருக்கோயில் கொண்டெழுந்தருளியிரு நி ன்றதிருவண்ணுமலையைச்சார்ந்த திவ்வியதேசங்களிலும் அதைச்சா ர்ந்த காடுபடுநாடுகளிலும் மலைபடுநாடுகளிலும் விளைந்திராநின்றதி னையரிசியைக்கொண்டுவந்து உரலிற்போட்டுகுத்தி அரிசியாக்கிசீ ராய்ப்பாகஞ் செய்து அருந்துவதினு லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

ஆடும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் ஜன்னிசலவை முதலியரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களை நன்றாய்க்கண்டிக்கு வலிவுண்டாரும் சீரணமாம் சுரத்துக்குதவும் இடுப்புநோயை மாற்றும் விக்கத்துக்கு உபயோகமாகும் வியாதிகுடுண்டாகும் மந்திக்கும் பித்தம் அதிகரிக்கும் சூட்டைபற்றியகாற்றை யெழுப்பும்பரிகாரம் நெய்ப்பால் சருக்கரை.

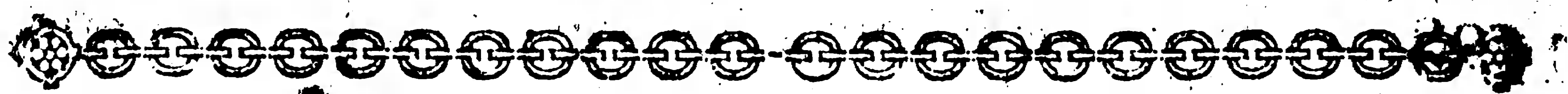
புலவுச்சாதம்.

மேற்சொல்லிய ஊர்களில்விளையப்பட்ட புலவுபச்சையமுதும்பருப்புகளிம்கர்மசால்களும் முந்திரிப்பருப்பும் பூண்டு வெங்காயம் மஞ்சள் இவைகளில் அரிசிபடி -க- பருப்பும்படி - வ - கருமசால்பலம் உ0- முந்திரிப்பருப்பு பலம்பத்து நெய்பலம்-டு-இதுகளைச் செய்யும் விதம்முதலில் தேக்சாவில் பிரமாணமாய்ச்சலம்விட்டுஅடுப்பிலேற்றிகருமசால் களைத்துணியிற் பொட்லங்கட்டி அந்தசலத்திற் போட்டுநன்றாய்க்காய்ந்தபிறகு அந்தபொட்லத்தையெடுத்துவிட்டு அரிசியையும் பருப்பையும்-டு-தரம்சலம்விட்டுக் கழுவி அந்ததேக்சாவிலிருக்கும் நீரிற்போட்டு அரைவேக்காடுவேகிறதற்குள்மேற் சொன்ன சாமான்களை வேறேயடுப்பில்வெண்காயம் பூண்டுமஞ்சள் இவைகளைச் சேர்த்து அதையும் அரைவேக்காடு வேகவைத்து முன்சொன்ன சாதத்திலிதுகளையெடுத்துக்கொட்டி மேற்கண்டநெய்யைவிட்டு கிளறி இறக்கி அதன்மேலொருதட்டு போட்டுமூடி அதற்குமேல் நெருப்பைபோட்டு வைத்தால் உள்நீரையெல்லாம் வறட்டிக்கொள்வது மல்லாமல் சாதமுமநன்றாய் மலர்திருக்கும பிறகுஅதையெடுத்துச்சாப்பிட்டா லதிகருசியுண்டாகும பலாபலன்.

இதன்குணம.

ஆடும்கொழுமையுமாம பிரயோசனம சுத்த இரத்தத்தையுண்டாண்டாக்குமஅதிகவுணவாம சௌக்கியமகுடலுக்கு வலிவுஉண்டாகும தேகத்க்கொழுப்பும தாதுவிர்த்தியும அதிகரிக்கும போகிகளுக்கு மதர்து கஷ்டப்பட்டவாளுக்கும் அநுகூலமாயிருக்கும் குண்டிக்காய்க்கும இருதய்கமலத்துக்கும வலிவுண்டாகித்தைரியமுண்டாகும வியாதிதலைசேர்வும்மக்கமந்தமஇவைகளுண்டாகும்பரிகாரமஎலுமிச்சம பழச்சாற்றைவெந்நீரில் விட்டுசருக்கரைகலந்து குடிக்கவும.

தானியவகைப்படலமமுற்றிற்று.



## இருபத்திநாலாவது.

# கஞ்சிவகைப்படலம்.



பச்சைப்பயறு அல்லது உளுந்தம்பயறின்கஞ்சி.

மேற்கேபெங்களூர் பல்லாரிகடப்பை சித்தூர்முதலிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்றபச்சைப் பயிற்றையாகிலுங் அல்லதுஉளுந்தம்பயிற்றையாகிலுங்கொண்டுவந்துவறுத்துஉடைத்துதோலைபோக்கிதாவள்யமான பச்சரிசியோடு கலந்துகஞ்சிசெய்து புசிப்பதினாலுண்டாகிபலன்

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியுஞ்சிலிர்ப்புமாம்பிரயோசனமாம்அதிகவுணவாம்சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் பலகீனருக்கும் சூட்டுடம்புக்கும் சுரத்துக்கும் ஆகும் இதில்முந்திரிசேர்த்துக்கொண்டால்அதிகபுஷ்டிகொடுக்கும் வியாதிகுளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோருக்குதவாது பரிகாரம்சுக்குசீரகம் வெள்ளுள்ளி,

பாற்கஞ்சி.

மிக்கவெண்மையான பச்சரிசியை ஒன்றிரண்டாயுடைத்துநொய்யாக்கிக்கழுவி அடுப்பின்மீது பாண்டத்தில் உலைவைத்து அதிற்பெய்து நடுத்தரமாய்வெந்து வருஞ்சமயத்தில் பசுவின்பாலையூற்றிபாகமாயிறக்கிய பாற்கஞ்சியைக்குடிப்பதினா லுண்டாகியபலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்திலுள்ள சூட்டைமாற்றும் வலிவுண்டாகும் தேகத்திலுள்ள உட்ணங்களையாற்றும் நீர்சுருக்கைமாற்றும் வியாதி இனிப்பைக்கும் ஈரலுக்கும் ஆகாது நீர்பெருகும் பரிகாரம்கற்கண்டுவெள்ளைச்சர்க்கரை.

தயிர்க்கஞ்சி.

மேற்சொல்லிய பச்சரிசியைக்கலந்து அடுப்பில் பாண்டத்திற்

பெய்து வெந்நீயிறக்குந்தருணத்திற் பசுந்தயிரைவிட்டுக் கிளறிமூடி வைத்து ஆற்றியெடுத்துப் புசிக்குந்தயிர்க்கஞ்சியி னாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

வறட்சியும் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனங்குறைந்த வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டுடம்புக்கொத்து வருமவியாதிவயற்றில் களிப்புகட்டும் பரிகாரமதேன்.

மோர்க்கஞ்சி.

முன்சொல்லியதுபோல் பச்சரிசியைகொண்டு வந்துபாகமாய்ச் சமைத்து இறக்குந்தருணத்தில் மோரைவிட்டு நன்றாய்க்கிளறியாற்றிய மோர்க்கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாய் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம்சூட்டையகற்றும்வயிற்றுக்கடுப்பு உதிரப்போக்குடப்பிசமஇவைகளைமாற்றும் தீனிப்பையையும் குடலையும் பற்றி சூட்டைமாற்றும் குடலுக்கு வலிவுண்டாகும்வியாதிகுளிர்ந்ததேகத்துக் குதவாது பரிகாரம்இஞ்சிபொதினா.

காட்டுக்கோதுமைநொய் ஆல்பகாராதிராட்சிப்பழம

இவைகளைச்சேர்த்துக்காச்சியகஞ்சி.

பல்லாரிபெங்களூர் முதலிய செழிப்புள்ள மலையடிவாரங்களில் விளையாநின்ற காட்டுக்கோதுமையைக்கொண்டுவந்து எந்திரத்திற்போட்டரைத்து மாவுந்தவிட்டையு நீக்கிமற்ற நொய்யையெடுத்து மிதமாய்ச்சலம்விட்டுஉலையிலேற்றித் தீயிட்டுப்பாகமாய் வெந்தபிறகு ஆல்பகரா திராட்சிப்பழம் இதுகளை அதிற்போட்டுக்காச்சிய கோதுமைநொய்க்கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலடையும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் பித்தியத்துக்காகும் வண்டலைப்பற்றிய ரோகங்களுக்குபயோகப்படும்வயிற்றுச்சிக்கலை மாற்றும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி இல்லை பரிகாரம்இல்லை.

பூநொய்கஞ்சி.

அரிசியுலெடுக்கப்பட்டபூநொய்யைநன்றாய்ப்புடைத்துதெடுத்துத்

Page numbering incorrect

கொண்டுகல்லில்லாமல் நோம்பிசலம்விட்டலம்பி உலேயிற்போட்டுக்காய்ச்சி இறக்குங்கருணத்தில் இலவணத்தையாகிலும் அல்லதுசற்கரையையாகிலும் அதிற்போட்டுக்கிளறி யிறக்கிபபூநொய்க்கஞ்சியைக்குடிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சாந்தமாம்பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்கூட்டையகற்றும்களை தீரும்தீபனமாம உபவாசம்இருப்பவர்க்கு அதிகஉபயோகப்படும்வியா திஇல்லை பரிகாரம்இல்லை.

பசுவின்பாற்பொதுக்குணம்.

வெண்மையானநிறமும் மிகுந்தகுணமுமுடைய பசும்பாலைக்கரந்துகுடிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

பசுவின்பாலானது பாலகருக்கும் விருத்தருக்கும் புராணசுரம்விரணம் சூலைபிரமேகமதூர்ப்பலம் அதிசுஷகரோகம் ஆகியஇவைகளையுடையவர்களுக்கும் ஆகும்.

பசுகளின்பாற்குணம்

சிறந்தபூலோகங்களிடத்திலிரானின்றவெண்மைசெம்மைகருமைகபிலையென்னும் நான்குவர்ணமுடைய பசுக்களின்பாலையுண்பதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

வெண்மைசிறப்பசுவின்பால் பித்தகோபத்தையும்செம்மை நிறப்பசுவின்பால் வாதகோஷத்தையும் கருமைநிறப்பசுவின்பால் கபரோகத்தையும் கபிலைநிறப்பசுவின்பால்திரிதோஷத்தைப்போக்கும்கபிலையென்பது கருமைகலந்தபொன்னிறமாமெனை.

காராம்பசுவின்பாற்குணம்.

மேற்சொல்லியபசுக்களில் அதிபுஜபலபராக்கிரமம் பொருந்தியகாராம்பசுவின்பாலைக் குடிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

காராம்பசுவின்பால் விழிப்பணிசெயம் மற்றைப்பாலின் தோஷங்கள்ரத்தபித்தரோகம் இவைகளைநீக்கும் ராஜவசியமாம்.

ஆகாப்பசுவின்பாற்குணம்.

முற்கூறியபசுக்களில் சுத்தமின்றி அசுத்தமாயிராநின்ற ஆகாப் பசுவின்பாலைக் கறந்துகுடிப்பதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

ஆகாப்பசுவின்பால் ஐவகைப்படும் அவையாவன அரனைரோய் தாராநோய் மிசவுஞ்சற்றுதலோடு வெண்மைப்புள்ளிதூங்கித திரிந்து, மலம்அருந்தல்இடுகாட்டேலுட்பு உண்ணல்ஆகிய இவைகளையுடைய பசுக்களின்பாலாம் இவைசேருமாகில் வாதாதிமூன்று தோஷங்களும் மார்பிற்சேர்ந்து சயத்தைவிளைப்பதும் ஆயுளைக்குறைப்பதுமாம்.

பகற்பசுவின்பாற்குணம்.

இதுவுமுன்சொல்லியபசுக்களில் இரவிற்சுரந்திருக்கும் பாலைக் கறவாமல்பகல் வேளையிற்கறந்து புசிக்கும பகற்பசுவின் பாலுண்டா கும்பலன்,

இதன்குணம்.

பகற்பசுவின்பால்குழந்தைகளுக்குப்பக்குவமாமென்றாலும்பற்ப லகபநோயையும் தாம்பூலம்புளிப்புமுதலிய சேருமிடத்துக் கெடுதி யையும் செய்யும் உட்சூட்டையும் வெப்பத்தையும் நீக்கும்.

இராப்பசுவின்பாற்குணம்.

முன்சொல்லியபசுக்களில் பகலிற்சுரக்கும் பாலைக்கறவாமல் இர விற்கறந்துகிரமப்படி அடுப்பெரித்துசிவக்கக்காய்ச்சியுண்ணும்இராப் பசுவின்பாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

பகலிற்சுரந்துஇறவிற்கறக்கின்ற பாலைவிதிப்படிகாய்ச்சியருந்தில் தேகஅழற்சிகபரோகம் சுவாசம் பித்தகோபமகேததிரதோஷம்விந்து வின்கெடுதியாலனுசரித்த சிற்சிலரோகங்கள் ஆகியஇவைகளை நீங்கும் தேகத்தில்மினுமினுப்பும் சுக்கிலப்பெருக்கமும் மாதர்மேல்விருப்பமு முண்டாகும் இதுபத்தித்திற்குதவும்.

யூநாகிபசுவின்பால்.

இதுவுமுற்கூறியபசுக்குலங்களைச் சேர்ந்தயூநாளியென்னும் பசு வின்பாலைக்கறந்து அருந்துவதினாலுடாகும்பலன.

இதன்குணம்.

கூடுகொழுமைசிலிர்ப்புஇவைகள் மூன்றுசமமாகும் பிரயோசனம்அதிகவுணவாம்சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும்பசுமையுண்டாகும் மூளைக்குவலிவுகொடுக்கும் மலசுத்தியாம் பாலே முறித்துஜலத்தையெடுத்து நோயாளிகளுக்கு கொடுத்தால் தாகந்தீரும் வியாதிநீர்த்தாரையிலும் குண்டிக்காயிலும் கல்லினையும் மண்ணீரலைப்பலவீனப்படுத்தும் பரிகாரம் தேனும்சருக்கரையும்.

எருமைப்பால்.

மிக்கவலியுள்ளஎருமையின் பாலைக்கறந்துவந்து குடிப்பதினலுண்டாகியபலனும் மேற்படி பாலைக்கிரமமாய்ச் சிலைக்கக்காய்த்துக்குடிப்பதினலுண்டாகும் பலனும்வருமாறு.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்சிலிர்ப்பும்அற்பப்பித்தமுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம்வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் இந்தப்பாலைஉலையில்யேற்றித்துகதிகொம்பினல் துழாவிசுண்டக்காய்ச்சி அப்படியேதோய்ந்துபோகும் அதில்கற்கண்டுசேர்த்துக் குடித்துவரமூலரோகம்போய்விடும் வியாதிமந்திக்கும் வயற்றிற்களிப்புகட்டும் பரிகாரம்தேனும்சருக்கரையும்.

வெள்ளாட்டுப்பால்.

மிகுந்தசெழிப்போடுங் கூடியவடதேசங்களிற் சனித்துக்காட்டிலிராநின்றதழைகளை மேய்ந்துவளராநின்ற வெள்ளாட்டின்பாலைக் கறந்துகுடிப்பதினலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்சிலிர்ப்பும் அற்பச்சூடுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம் பழமையான சுரங்களுக்கும் என்புருக்கிச்சத்துக்கும்மார்பின்புண்களை ஆற்றுவதற்கும்தேகத்தின் சூட்டையாற்றிச்சாந்தப்படுத்துவதற்கும் அதிகஉபயோகப்படும்என்றுஇதைக்கொப்புளிப்பதனல் தொண்டைக்கமமல்உண்ணக்குவீக்கம்நாவைப்பற்றியரோகங்கள்நீக்கிப்போகுமென்றும்இதற்கொப்பானதுஒருவித பாலுமில்லை

யென்றுஞ் சொல்லியிருக்கிறார்கள் வியாதிகர்ப்பஸ்ரீகளுக்குமசுரல்பஞ் சைப்பட்டவாகளுக்கும் காக்காய்வலிக்கும் உறவாதுபரிகாரம் தேனு ம்சருக்கரையும்.

செம்மறியாட்டின்பால்.

மேற்கூறியஉத்தரதேசங்களிற்பிறந்து புல்லைமேய்ந்து வளர்ந்து வராநின்றசெம்மறியாட்டின் பாலையுண்ணுவதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுகுளிர்ச்சிஇவையிரண்டுஞ் சமமாமபிரயோசனம்அதிசவுண வாம் சௌக்கியம்மூளைக்குவலிவுகொடுக்கும் மாரபின் புண்ணையாற்று ம்சூட்டைப்பற்றிய இருமலைநிறுத்தும் குடலுக்கு வலவுகொடுக்கும் வியாதிசிரசைப்பற்றிய நரம்புகளுக்குதவாது பரிகாரம்தேனும்சருக்க ரையும்.

பசுவின்நெய்.

மிகவும்மேன்மைபொருந்திய பசுவின்பாலைக்கறந்து காய்ச்சிப்புர மோர்விட்டுத்தோயவைத்து அதையெடுத்துக்கடைந்தவெண்ணையை யுருக்கியநெய்யைப்புசிப்பதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கிய ம்சூட்டைத் தணிக்கும்பசுமையுண்டாக்கும் கண்குளிரும் வழற்சி யைமாற்றும் ஒளிவுண்டாம் பதார்த்தங்களின்ருசியை அதிகரிக்கச்செ ய்யும்தீபனமாகும வியாதிசூட்டுத் தேகத்தோருக்குமார்பில் இரத்தத் தைத்தோயப்பண்ணும் பரிகாரம்பதார்த்தங்களில்சேர்த்துப் பரிமாற வேண்டியது அல்லது உருக்கிக்கொள்ளவேண்டியது.

பசுவின் வெண்ணெய்.

மேன்மையாகியபசுவின்பாலைக்கறந்து காய்ச்சிப்புரமோர்விட்டுத் தோயவைத்து அதையெடுத்துக்கடைந்தவெண்ணையையுருக்கியநெய் யைப்புசிப்பதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவெப்பத்தைமாற்றும் பசுமையுண்டாம்உடல்பருக்குமமார்பின்வ

றழ்ச்சியைநீக்கும் விக்கலையகற்றும்கண்குளிரும் கண்ணைப்பற்றியசகலரோகங்களுக்கும் உபயோகப்படும்மலங்கழியும் வியாதிமந்திக்கும்பரிகாரம்சருக்கரை கற்கண்டு.

பசுவின்பாலேடு.

முற்கூறியபசுவின்பாலைக்காய்ச்சுவதினு லுண்டாகும் ஏட்டைப்புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தணியும் வலியுண்டாம் தேகந்தழைக்கும்சூட்டைப்பற்றியஇருமலையகற்றும் விக்கலைமாற்றும் வியாதிமந்திக்கும் பரிகாரம்தேன்இஞ்சிமுறப்பா.

பசுவின்சீழ்ப்பால்.

இதுவுமேற்கண்டபசுவின்சீழ்ப்பாலையுண்ணுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியுஞ்சிலிர்ப்புமாம்பிரயோசனம்அதிகவுணவாம்சௌக்கியம்தேகத்துக்கு வலியுண்டாக்கும் தழைப்புண்டாம் வியாதிமந்திக்கும்நீர்த்தாரையில்விளையும் பரிகாரம் சருக்கரை.

பசுவின்தயிர்.

மேற்கண்டபசுவின்பாலைக்கறந்து அடுப்பின்மீதுவைத்துத்தீயெரித்துப்பக்குவமாகக்காய்ச்சி புரமோர்விட்டுத் தோய்த்து வெண்ணெயைக்கடைந்தெடுத்துவிட்டுப் புசிக்கும்பசுவின்தயிரினுலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியுஞ்சிலிர்ப்புமாம்பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பையிலுள்ள சூட்டைமாற்றும்தேகந்தணியும நீர்பெருகும்தவனத்தையடக்கும் வியாதிகாற்றைவுண்டுபண்ணும் முதுகுதண்டுவலிக்கும் பரிகாரம் இஞ்சிபொதினு.

பசுவின்புளித்ததயிர்.

இதுவுமுற்கூறியபசுவின்பாலுண்டாகிய புளித்ததயிரைப் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம்சூட்டையகற்றும் தேகந்தணியும் சாதத்தைச் சீரணப்படுத்தும் தவனத்தையடக்கும் வியாதிபற்களின் ஈறைவீங்கப்பண்ணும், பரிகாரம்தேன்கலந்தநீர்.

பசுவின்மோர்.

மேற்குறித்தபசுவின்பாலைக் கறந்து நன்றாய்க்காய்த்து புரமோர்விட்டுத் தோய்ந்ததயிரிலிருக்கும் நவநீதத்தை யெடுத்துவிட்டு மத்திட்டுக்கடைவதினாலுண்டாகும்குணம்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பியயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டுடம்புக்கொத்துவரும் அழலையைமாற்றும் தவனத்தையடக்கும்தேகவறழ்ச்சியைநீக்கும வியாதிதலைசுற்றும் பரிகாரம் இஞ்சிமுறப்பாஎருமைப்பால் முதலானவைகள்இதற்கு அற்பவிரோதஞ்செய்யும்.

ஜின்னுக்கட்டி.

திக்கெட்டினும் மட்டிலாதபுகழைப்பெற்ற லண்டனென்னும்சீர்மையிலுள்ள பசுக்களின்பாலிற்பாகஞ்செய்துகட்டிவராநின்றஜின்கட்டியைப்புசிப்பதினா லுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியும்சமமாகும் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம்வலிவுகொடுக்கும் தீபனமாம் பரிசுத்தஉதிரம் உற்பவிக்கும்மார்புக்கும்தொண்டைக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் பலகீனத்தை மாற்றுவிக்கும் வியாதிமந்தப்படுத்தும் வயிறுவலிக்கும் பரிகாரம்தேன்பொரிரை.

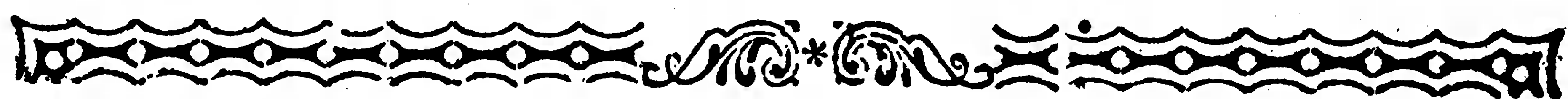
உப்புகலந்தஜின்னுககட்டி.

மேற்சொல்லிய சீர்மையுள்ள பசுக்களின்பாலைப்பாகஞ்செய்துஉப்புகலந்த கட்டியஜின்கட்டியைப்புசிப்பதினா லுண்டாகியபலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம்பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்தின்சுரப்பை மாற்றும்பசுமைகொடுக்கும் வியாதிமந்திக்கும்தவனத்தையதிகப்படுத்தும் பரிகார சூட்டுடம்புக்குப் புளிப்புச் சேர்க்கவும்.

பால்வகைப்படலம்-முற்றிற்று.



இருபத்தைந்தாவது

## பழவகைப்படலம்.

——(*)——

இனிப்பக்கொடிமுந்திரிப்பழம்.

மிக்கமேன்மையும் தக்கபுகழையும்பெற்றுவிளக்கும் பாரபங்காளாகோரைச்சார்ந்த அதன் அல்லதுஏடன்முதலான அறப்புத்தேசங்களில் செழிப்பாய்விளையாநின்ற இனிப்புக்கொடிமுந்திரிப்பழத்தைப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம்சூட்டைத்தணிக்கும் அரோசிகத்தைமாற்றும் தேகம்பருக்கும் பித்தஅழலைமாற்றும நீர்ப்பெருக்குண்டாம் மேனிகொடுக்கும் உலர்ந்தபழத்தை போஜனபதார்த்தங்களோடும் அநேகஅவுஷதங்களோடும்சேர்த்துங்கொடுக்க தேகத்துக்குவலிவுண்டாம் வியாதிசுரலிலும் மண்ணீரலிலும் இக்கண்டையுண்டுபண்டுசிலவேளை சீரணம் ஆகாமல் போவதும்உண்டு பரிகாரம்சீரகம் காட்டுச்சீரகம்.

புளிப்புக்கொடிமுந்திரிப்பழம்.

மேற்கூறியபங்காளாகோரைச்சேர்ந்த அறப்புத்தேசங் களில்மிகுதியாய்விளையாநின்றபுளிப்புக்கொடி முந்திரிப்பழத்தை புசிப்பதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்வறழ்ச்சியுமாம்பிரயோசனம் அசுத்தவுணர்வாம்சௌக்கியம் தீபனமாம் உதிரக்கடுப்பை மாற்றும்வியாதி உதிரத்தைதோயப்பண்ணும்வறழ்ச்சியுண்டாம் மந்திக்கும்சுரமுண்டாகும்பரிகாரம்தேன்இஞ்சி.

சீமைஅத்திப்பழம்.

இதுவுமமேற்படி அறப்புத்தேசங்களில் அதிகமிருதியாய்விளைந்துவரா நின்றசீமை அத்திப்பழத்தைப்புசிப்பதினு லுடாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சிமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்உதிரம் அதிகமாக உற்பவிக்கும் மலங்குறைந்துசாரம அதிகரிக்கும் சூட்டையகற்றும் தேகந்தழைக்கும் தேகவலிவுஅதிகரிக்கும் தொண்டைக்கும்மார்புக்கும் கிபுகாசெல்லும் கமலத்தைப்பற்றிய நோய்க்கும் அதிகஉபயோகப்படும் வியாதிஇல்லைபரிகாரம் இல்லை.

உலர்ந்தசீமைஅத்திப்பழம்.

முற்கூறியதேசங்களிலேயே விளைந்துஉலர்ந்து வருகின்றஉலர்ந்தசீமை அத்திப்பழத்தைப் புசிப்பதினுலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்சத்துக்களேவேகவைத்துப் பாகப்படுத்தும் மார்பிலுந்தொண்டையிலுமுள்ள வறழ்ச்சியைமாற்றும் நுரையீரலுக்குபயோகப்படும்வியாதிஇல்லை பரிகாரம் இல்லை.

கிஷமுஷ்பழம்.

இதன்மேற்சொல்லியிருக்கும் தீவுகளில்மிகுதியாகக்காய்த்துப்பழுத்திருக்கும் கிஷமுஷபழத்தைத் தின்னுவதினுலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்தேகந்தழைக்கும் மலத்தைப்போக்குமமூலம்இருமல்தாகம்மல் அவைகளுக்கு உபயோகப்படும் வியாதிஉதிரத்தைத்தோயப்பண்ணும்பரிகாரம் புளி.

தீவுராட்சிப்பழம்.

இந்தத்திராட்சிப்பழமானது அறப்புத்தேசங்களைச்சேர்ந்த ஏடன்அதன்முதலிய நாடுகளில் விளைவதைப்புசிப்பதினு லுண்டாகியபலன்

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்சூட்டையகற்றும் மலத்தைப்போக்கும் தழைப்புண்டாகும்வியாதிஇல்லைபரிகாரம் இல்லை.

### இனிப்புமாதுளம்பழம்.

மேற்கேளூத்தக்குடியைசசேர்ந்த திருச்சிறுப்பள்ளி முதலிய கிராமங்களிற்பழுத்துவெடித்திராநின்ற இனிப்புமாதுளம்பழத்தைப் பொசிப்பதிறுலுண்டாகியபலன்,

### இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் கிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் குறைந்த உனவாம் சௌக்கியம்இருதயத்தின் வறழ்ச்சியைமாற்றும் மூளைக்குவலிவுகொடுக்கும்கிபுகரனென்னும் ரோகத்துக்கு உபயோகப்படும் பித்தத்தின் தணலையாற்றும் நீர்ப்பெருக்குண்டாம்வியாதிதொண்டை கல்மும்இதின்சக்கைஜீரணப்படாது பரிகாரம்சருக்கரைகற்கண்டு,

### புளிப்புமாதுளம்பழம்.

இதுவும்மேற்சொல்லிய வூர்களில் பழுத்திராநின்றபுளிப்புமாதுளம்பழத்தைப் புசிப்பதிறுலுண்டாகியபலன்,

### இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்வறச்சியுமாம் பிரயோசனம்அசுத்தஉணவாம்சௌக்கியம் அதிகச்சூட்டையகற்றும்புளிப்பு மாதுளம்பிஞ்சுக்கு பேதிசிதபேதி ரத்தபேதி இவைகள்கட்டுப்படும் வியாதிமந்திக்கும் ஈரலைப்பஞ்சைப்படுத்தும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்துக்குதவாது பரிகாரம் இஞ்சிமுரிப்பாம்,

### இனிப்புஅம்றூதுப்பழம்.

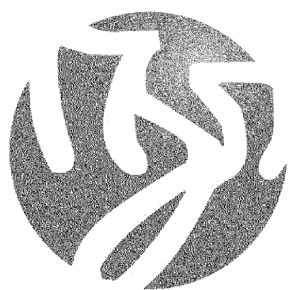
முன்சொல்லியபிரதேசங்களுக்கு மேற்கில்பழனிதிருப்பத்தூர் முதலிய விடங்களில்மிகுதியாய்ப் பழுத்திராநின்றஇனிப்புஅம்றூதுப்பழத்தைப் புசிப்பதிறுலுண்டாகிய பலன்,

### இதன்குணம்.

சாந்தமாம்பிரயோசனம்சுத்த உணவாம்சௌக்கியம்தீனிப்பைக்குவலிவைக்கொடுக்கும் தீபனமுண்டாம் பித்தச்சூட்டைக்தணிக்கும் தவனத்தையடக்கும் கிபுகரனென்னும் ரோகத்துக்கும் பீனிசத்துக்கும் உபயோகப்படும்வியாதிகாற்றையுண்டுபண்ணும் பரிகாரம்சுக்கு இஞ்சிமுறப்பாதேன்,







புளிப்புஅம்றாதுப்பழம்.

இதுவும்மேற்சொல்லி யிராநின்றப்பழத்திற்புளிப்புள்ளஅம்றா துப்பழத்தைப்புசிப்பதினுலுண்டாகியபலன்,

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்வறச்சியுமாம்பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம்சௌ க்கியம்தீனிப்பைக்கும்சுரலுக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும்தீபனமாகும் உதிரத்தைபற்றியசூட்டையாற்றும் வியாதிகுடலிற் கட்டுண்டாகும் பரிகாரபதேன்.

நெல்லிக்காய்.

நீர்வளம்நிலவளம்பொருந்தியதிருவாரூருக்கு மேற்குத்திசையி ல்நல்லிணம்பேராளமுதலிய வூர்க்கருகிலிராநின்ற கிராமங்களிலிருந் துவராநின்ற நெல்லிக்காயைப்புசிப்பதினுலுண்டாகுபலன்,

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்வறச்சியுமாம்பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக் கியம்வயிற்றிலும்குடலிலும் மாசுகளைச்சேரவொட்டாமல்காக்கும்சூ டுதணியும்பித்தமயக்கம்தாகம் அடங்கும்மலத்தைக்கட்டும் நெல்லிக் காய்ஊருகாய் அல்லதுதுவையல் நோயாளிகள் அரோசகத்தையெடு க்கும்தீனிப்பைக்கும்இருதயத்துக்கும்வலிவைக்கொடுக்கும்தீபனமு ண்டாம்ஒக்காளத்தைமாற்டும்வியாதிகாற்றையுண்டுபண்ணும்நுரை யீரலுக்குதவாதுபரிகாரம்தேன்.

இனிப்புப்பிலியென்னும்பழம்.

வடதிலசையில்இந்துஷதான்அறப்புஷதான்முதலியதேசங்களிலு ம்அதைச்சார்ந்த கிராமங்களிலும்யழுக்காநின்றஇனிப்புபிக என்றும் பழத்தைப்புசிப்பதினுலுட்டாகியபலன்,

இதன்குணம்.

சர்ந்தமாம்பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் தீனிப்பை இருதயம் மூளை இவைகளுக்குவலிவைக்கொடுக்கும்கிபுகானென்னும் ரோகத்துக்குஉபயோகப்படும்வியாதிஇதின்சக்கை வயிற்றில்கட்டை யுண்டுபண்ணும்பரிகாரம்தேனைப் போசனஞ்செய்தபின்பு சாப்பிட வேண்டியது.

புளிப்புப்பிகியென்னும்பழம்,

இதுவுமேற்கூரியழத்தில்புளிப்புள்ளபிகிஎன்னும் பழத்தைப்பு சிப்பதினுலுண்டாகியபலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்த உணவாம் சௌக்கியம்பித்தச்சூட்டையகற்டும இனிப்புப்பிகியைவிடதேகத்து க்குஅதிகவலிமைக்கொடுக்கும்வியாதிஇருமலையுண்டுபண்ணும்பரிகா ரமதேன்,

புல்மாஞ்சிசெய்கிறவகை,

கோப்பைத்தண்ணீர்கொதிக்கவைத்து அதில்-உ-பலம்அயஸன் கிளாஸ்போட்டுஅரைமணிநேரம்வேகவைக்கவும்அதில் பிச்சிஸவாட் டரும்பிற்றர்ஆமன்சும்போட்டு அதிகஞ்சுண்டக்கூடாதுபின்புவடித் துஒண்ணறைகோப்பைபால்விடவும உம்முடையடேஸற்றுசர்க்கரை போட்டு அச்சில்ஊத்திகூல்செய்துகொள்ளவும்.

டங்கர்ஒப்பர்செய்கிறவகை.

உமக்குவேண்டியமாவையும்சர்க்கரையும்எடுத்துப்பாலில்கறை த்துடங்கர்என்கிறஇருப்புஅச்சியில்வெண்ணைதடவி நெருப்பில்வை த்துமாவைக்கொஞ்சங்கொஞ்சமாகஊத்திபேக்பண்ணவும் பின்புமறு பக்கத்தைதிருப்பிவெந்தபோதுறூலரில்சுருட்டிக்கொள்ளவும் மேலு ம்சிலர்பாலும்தண்ணியும்மாவுஞ்சர்க்கறையும் றைத்துமெத்தலேசா கவுஞ்செய்வார்கள்

சறியானபனிக்கட்டியில்ஐஸ்செய்கிறவகை.

அய்ஸ்செய்கிறவகை தொட்டியில்முதல் பனிகட்டியைஉடைத் துகைகொண்டகறுப்புஉப்பையெடுத்துகலந்துதொட்டில்போட்டுசூ டானபோதுகிறிம் அய்சைபெரில்அல்லதுமோலீல் வார்த்துதொட்டி யில்வைக்கவும் அதின்பேரில் பனிக்கட்டியும்உப்பும்போட்டு றவுண் கதிருப்பவும் அரைவாசியானபோது கிறிமைகறண்டியினலேபொட் டிகூல்செய்துகட்டியானபோதுடீசில்கழட்டிவாங்கியனுப்பவும்.

அய்ஸ்வாட்டர்செய்கிறவகை.

நேத்தியானசர்க்கரையும்எலுமிச்சன்அல்லதுஆரஞ்சிரசமும் கல

ந்துமெதம்பார்த்துகலர்குடுக்கவும் பிற்பாடுவடிந்து உடனேஅய்ஸ் மோலில்ஊத்திகூல்செய்துகழற்றிக்கொள்ளவும்,

காணில்அல்லதுருஸ்பிறிவாட்டாஅய்ஸ்

ருஸ்பிறிஅல்லதுகர்னஸ்பின்னம்வேறுபழமானாலும்ரசத்தைஎடுத்துசக்கரை சிறுப்பில்கலந்து மெதம்பார்த்து கூல்செய்துகொள்ளவும்.

அய்ஸ்கிறிம்.

இரண்டுபவுன்எவ்வகைப்பழமாகிலும் பிறஜார்செய்துகொண்டு ஆழாக்குபால்-உ-எலுமிச்சன்ரசம்சர்க்கரைஉமமுடையடேஸ்ற்றுஅதுக்குகலர்சிகப்புகலந்துவடிகட்டிஅய்ஸ்மோலில்ஊத்தி | கூல்பண்ணவும்,

பிறவுன்பிறேற்அய்ஸ்,

பிறவுன்பிறேட்டுகாயவைத்து தூள்செய்துகிறிமில்-உ-ரு-மணிநேரம்ஊறவைக்கவும் பிற்பாடுசர்க்கரைஉமமுடையடேஸ்ற்றுபார்த்துஅச்சியில்போட்டுகூல்செய்யவும்

டாட்பிறிசேக்செய்கிறவகை,

ஒருபவுன்பிற்றர்ஆம்மென்ஸ் ஆகியகசப்புபாதுமைபருப்பைசுத்தஞ்செய்துகொத்திக்கொள்ளவும்பின்னால்உடனே அறைப்பவுன்சர்க்கரையும்சடைப்பத்தாகஅடித்துபருப்பைகலந்து தகரதட்டில்வெண்ணைத்தடவிகடனேப்போட்டுதுளிதுளியாகவிட்டு மெதுவுசாங்கையில்அரைமணிநேரம்வேகப்பார்த்து மேசைக்கிவாங்கியனுப்பவும்.

பெப்பாதிராப்கேக்செய்கிறவகையாவது.

ஒருகிளாஸ்கிளாஸ்சேர்பிறுந்தியைவெள்ளி சாகப்பாணையில்வார்த்துஅதோடுகூடகால்அவுன்சுவெள்ளேமிளகுபோட்டு பிறுசுப்பயரில்கால்மணிடயம்கொதித்தபின்புமசிலீனில்வடிகட்டி மறுபடியும்மெதுவுமாங்கையில்வைக்கவும்கொதிக்கிரபோது அதுதொண்டறப்ஞநு சர்க்கரையைப்போட்டு பேஸ்ட்டானபோதுவெள்ளேக் கடுதாசியில் வெண்ணெய்த்தடவி துளிதுளியாய்விட்டுக் காயவைத்து மேசைக்கி வாங்கவும்.

ரேத்தியானகேக்குகள்செய்யுமுறை.

ஒருபவுன்வெண்ணெயைஇழைத்து-கவ-பவுன்மாவும்ஒருபவுன் சர்க்கரையும் ஒருபவுன் கிரீன்கர்னிசும்-க-முட்டைசிகப்பும்-௬- முட்டைவெள்ளம்புலிஇதுகளைஇழைத்து அச்சியில்போட்டுபெக்கிம்விட்டுவெந்தபின்புமேசைக்கிவாங்கவும்,

விற்றிவ்கேகஸ்

க-பவுன்மாவும்-அரை-பவுன்சர்க்கரை-அரை-பவுன்வெண்ணெயும் உன்னுடையமெதமாகக்கலந்துகூட்டிதின்கேக்குசெய்துகொள்ள.

மாங்கனிதாட்டுசெய்கிறவகை.

ரு-கிறேப்புமாம்பழத்தைசீவி திக்சலேசாக அறுத்துபைடிசில் வைத்துலோப்சுகர்தெளித்துகொம்புதேன்அல்லதுபட்டது கிறேஷ்ட்டுதிரட்டிமூடிபேக்கில்விடவும் சிவந்தபின்புவெள்ளை சர்க்கரையைத்தடவிசர்க்கரையைத்தெளித்துகொஞ்சம்நேரம்பேக்கிலவிட்டுபின்பு மேசைக்கி அனுப்பவும்;

மேங்கோதாட்செய்கிறவகை.

ஒருபவுன்மாங்காயைகோலியைப்போல சீவிபீங்கானில்போட்டுஒருகோப்பைசர்க்கரையில் பொட்டிகொஞ்சக்கல்லர்கொடுத்துசலமும்ஒயினும்விட்டுசாதிக்காயுரைத்துபட்டர்அல்லதுசுவிற்கிறேஸட்டுபோட்டுபேக்லேவிடவும்செவந்தபின்புஎடுத்துமேசைக்கிவாங்கவும்

ஜிஞ்சர்பிரேட்.

ரு-பவுன்மாவும்ஒருபவுன்சர்க்கரையும் ஒருபவுன்வெண்ணெயும் உ-அவுன்சுக்குதூளும் ஒருபெரியசாதிக்காய்தூளும் ஒருபவுன்வெல்லப்பாவு-வ-பயின்டுபாலும் இதுகளைகலந்து பேஷ்ட்டாக்கி அரை கோப்பைஆரஞ்சிசுயிற்றுமீற்றுகொத்தி-வ-அவுன்ஸ் லவுங்கமும்-வ அவுன்ஸ்பட்டையும் இருத்துபோட்டுதொட்டிஉன்மனசுபடியேஅச்சியினால் அறுத்தபேக்கில்விட்டுபின்புமேசைக்கிஅனுப்பவும்.

வேறுவகைஜிஞ்சர்பிறேட்செய்முறை.

முக்கால்பவுன்மாவும்-உ-அவுன்சு சுக்கும்-வ(அவுன்ஸ்சாதிக்காயும்லவுங்கப்பூவும்சாபத்திரியும தூள்பண்ணிஇதுகளைக்கலந்து மு

க்கால்பவுன்சர்க்கரையும்-உ-பவுன்திறிக்கில் கொதிக்கிறபோது அரைக்கால்பவுன்வெண்ணெயை எலுமிச்சங்காய் ஆறைஞ்சிதூல்போட்டு பிரட்டிதகரதட்டிலேவெண்ணெதடவி கொட்டைப்பாக்குபிரமாணம் குழிக்குஅவுன்லேபேக்காக்கியனுப்பவும்.

லிச்சுபன்ஸ.

ஒண்ணறைபவுன்வறுத்தமாவுஅரைபவுன் சர்க்கரை ஒருபவுன் வெண்ணெயும அதில்கொஞ்சம்வெந்நீர்வார்த்து ஆறுகறண்டிறோஸ்வாட்டர்விட்டிலயர்ற்ருக்கிஅறைபயின்டுபுளிமாவைவார்த்து அஞ்சுஅவுன்சுகார் வேசிற்றுகம் போட்டுபோட்டு மூடிவைததுபின்பு அச்சில்போட்டு கய்க்குகாங்கையில் வெந்தபிற்பாடு எடுத்துவிடவும்.

மாதேபருன்ஸ.

-அ-அவுன்ஸ்வெண்ணெ-யிசு-அவன்ஸ்மாவும் ஆர் அவன்ஸ்சுத்தமானசர்க்கரையும்-அறைஜாதிக்காதூளும் டீஇஸ்பூன்களுக்கு துரும்லார்ஜிஸப்பூன்கேக்னிறையும் இதுகளைகலந்துவெண்ணெயிலஇன்முக்கவும்-உ-முட்டையை அறைமணிநேறம அடித்துஒயின்கிளாஷ்ஷெரிவார்க்கவும்வார்த்து அச்சில்போட்டுபோனடுப்புகுய்க்காங்கையில்விடவும்.

மெல்குபோன்ஸிசெய்கிறவகை.

சு-புட்டிபாலேசாகுபானையில் வார்த்துமெதுவு காங்கையில்கொதித்தபின்பு இறைக்கிஒருபுட்டிகொளம்புபத்தாயி சாறுயம்-யிஉ-எலுமிச்சம்பழரசமும்-வ-பலம்லவுங்கம்-வ-பலம்பட்டை-வ-பலம்சாடித்திரிப்பொடிசெய்து அரைவீசைசர்க்கரையும்போட்டு புளிப்புதித்திப்புமெதம்பார்த்து கம்பிளியில்ஊத்தி-உ-ந-தரம்மாத்தி புட்டியில் ஊத்திகார்க்குப்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவும்.

ராஷபிரிபோட்டுசெய்கிறபாகம்.

சு-புட்டி ராஷபிரிரசம்யெடுத்து அதில்முக்கால்வீசைவெள்ளைசர்க்கரையும்-உ-பலம்சுக்குப்பொடிஒருபுட்டிபத்தாயி சாறுயமும்வார்த்துடேஷ்ட்டுபார்த்துகம்பளிப்பையில்ஊத்தி-உ-மூணு தகுதிமாத்திக்கிளியர்பாத்துபுட்டியில்நிறப்பிகார்க்கடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

### ஆப்பில்அல்லதுமாங்காய்சல்லிசெய்கிறவகை.

பவுனுக்குமூனு கொண்டமாங்கா-௰உ-மாங்காயையீவிஅறுத்து கலாயிபாத்திரயில்போட்டு தகுந்ததண்ணீர் வார்த்து வெந்தபின்புது ணியிலேதிக்காக-ச-கோப்பைவடித்து -ச- கோப்பைசர்க்கரையில்சி ரோபஎடுத்துக்கலந்து கொதிக்கவைத்து அழுக்கையெடுத்து அரை மணிநேரத்திற்குள்ளாகபோந்துபார்த்து.ச-பவுன்சாடியிலே நிறப்பி க்கொள்ளவும் யிஷபய்சம்முடமனது.

### கொய்யாப்பழம்சல்லிசெய்கிறவகை.

ச-பவன்கொய்யாபழத்தை சிலேசுஅறுத்துதகுந்ததண்ணீர்வா ர்த்துவெந்துதிக்காவந்தபோது-ச-கோப்பைகிறேவி துணியில்வடித் துமூணுகோப்பை சர்க்கரைசராப்புகலந்து புளிப்புஉம்முடையடே ஷபொர்ந்து கொதிக்கிறபோது அழுக்கைத்தள்ளிகொஞ்சம்ஷபைஷ போட்டு அரைமணிநேரத்திற்குள்ளாக போந்துபார்த்து இரைக்கி-ச பவன் சாடியிலேரொப்பிகார்க்குப்போடவும் மேலும் ஆடாப்பில்ஜ ல்லியும் சரிக்கிசரியிடை ஒருகோப்பைகிறேவியும் ஒருகோப்பைதி க்குகிராபபுங்காய்ச்சி ஜல்லிமுடித்துக்கொள்ளவும் இந்தமாதிரிபிரமா ணமாய் காசிலிப்பூஜல்லியும்வருமெனக்கொள்க.

### மிளகுநீர்பேஷடு.

க-பவன்கொத்தமல்லி அரைபவன்வெள்ளைஉப்பு அரைபவன்ச க்கரை-வ-பவன்கடுகு-வ-பவன்முளகு-வ-பவன்மிளகா-வ-பவன் மஞ் சள்அரிக்கால்பவன் இஞ்சி-அரிக்கால்பவன் வெள்ளைப்பூண்டு வீசம் பவன்வெந்தியம் வீசம்பவன்சீரகம் இதுகளைபொடிசெய்து பயின்று சீமைஎண்ணெயில்கலந்து தகுந்தகாடிவிட்டுக் கூட்டிக் கொள்ளவும்.

### மதிராஷகறிபவுடா

உ-பவன்கொத்தமல்லிஅரைபவன் கடலைமாவு-வ-பவுன்மஞ்சள் கால்பவன் உப்பு-கால்பவன்கடுகு அரிக்கால்பவன்மிளகா வீசம்பவன் சீரகம் வீசம்பவன் வெந்தியம் வீசம்பவன் பசாம்பு வீசம்பவன் வெ ள்ளைப்பூண்டு இதுகளைப்பொடிசெய்து கலந்து புட்டியில்நிரப்பிக் கொள்ளவும்.

### மாங்காபிக்கில்.

ஈ-மாங்காயைசீவி மையத்தில்பிளந்து பருப்பை யெடுத்துகொஞ்சம்வெள்ளேஉப்புபோட்டு ஊறவைக்கவும்பின்பு-ரு-பலன் பச்சைமிளகா.ரு-பலன்-பூண்டு-ரு-பலம் இஞ்சி-ரு-பலன்தோல் லெடுத்தகடுகு-க-பலன்மஞ்சள்பொடி-க-பலன்சர்க்கரை-உ-பலன் வெள்ளைஉப்பு இதுகளில் சிவந்துகொத்திதகுந்தகாடிவிட்டு-உ-பயின்று சீமை எண்ணெயில்தாளிதம் பண்ணிமாங்காய்களுக்கு இஷ்டப்பிங்குசெய்துநூலால்கட்டிஉப்புமிளகுபோட்டுகாய்ச்சினகாடியில்விட்டு-உய-நாள்வெயிலில்வைக்கவும் அல்லாமலும் சிலர்மாங்காய்களை லார்அறுத்து மேற்சொல்லியமசாலையில் பிரட்டிசாடியில்அடிக்கி அந்த மசாலையில்கிறேவியைவார்துவைத்துக்கொள்ளவும்.

### லயிம்பிக்கில்.

ஈ-எலுமிச்சங்காயை காலாகபிளந்து வெள்ளேஉப்பில் மூனுநாள்வெய்யலில்ஊறவைத்துபின்பு-யரு-எலுமிச்சரசமும்தகுந்தசாடிஉப்புவால்மிளகு இஞ்சிபச்சமிளகா வெள்ளைப்பூண்டு இதுகளெல்லாங்கலந்துசாடியில் நிரப்பிக்கொள்ளவும் வேறுஇஞ்சிபவுன்-க-பச்சைமிளகாய்பவன்- அரைஇஞ்சியைசிலேசுசெய்து பச்சைமிளகாயைபிளந்து-உ-புட்டிசீமைஎண்ணெயில் இதுகளெல்லாந்தாளிதஞ்செய்துக்கொள்ளவும்.

## சைவபாகசாஸ்திரம்

## முற்றுப்பெற்றது.

---



உ

கடவுள் துணை

நளவீமபெரியபர்க

# புல்வுநூற்படலம்.

(-)

தற்சிறப்புப்பாயிரம்.

காப்பு.

அறுசீர்கழிநெடி லாசிரியவிருத்தம்.

எவ்வகையிற்கருமமுரன் கியல்விக்கு
மிறைவனைமுன் னேத்தலென்றுச்
செவ்வகையிற் றுணிமுதிஞர் நெடுமொழியைக்
கடைப்பிடித்துத்திரைநீர்ஞாலத்
துவ்வகையிற் புலவுமுதலியதொகுத்து
நனியுணாப்பத்தோமிலசீர்சால்
மைவகையிற் பொழிமதவா ரணமுகத்தோன்
மலரடிகள்வழுத்தல் செய்வாம்.

# அவையடக்கம்

நிலமண்டிலவாசிரியப்பா.

உரவுநீர்க்கடல்விளிம் புடீஇச்சிறந்தாற்றல்
கரையினிலக்குக் கடும்போறையெனவிலா
யழுக்காறுவெகுளி யவாவின்றுச்சொல்
லொழுக்காறுடையரா யொரீஇப்புறங்கூறிச்
செய்நன்றிகொன்ற சிதடாகட்கன்றிச்

செகநெறிச்செவ்லு தெளிதமிழொருங்குணர்ந்
தெம்மனோர்யார்க்கு மினிதறனுரைத்தலிற்
றம்மனோரில்லாத தனிஙாச்செல்வர்தம்
பொற்பமைகழன்மலர்த் கற்பமையுனத்தேன்
வணக்கொடுகெழகு மிணக்கறுசின்மொழி
இளங்கிளிரூர்மொழியி னுளஞ்சேரூர்கொள்பவென்
றாசகிரியுரைப்பஃ தானுணுத்தபுகெனுப்
போக்கறுபனுவல் புகல்பவன்முகத்தா
லாங்கவைதெருளே னல்லேன்மன்ற
வோங்குயிர்கோறல்செய் தூண்டுதென்னுத
லிதின்றுணிபன் றானயில்[illegible]ழ்க்கையர்
பேதுறவட்டுணிற் பெருவளிமுதலா
மும்மையுரோய செய்ன்முன்னுபுபுலவடு
செம்முறைவிளங்கத் தெரிப்பான்புலவநூல்
கல்லாரொடுமட நல்லாரிவணெலா
மடுதொழில்புரிஞ ராக்கினியற்சொ
லொடுசிராமியச்சொ லுறநனிபலதழீஇச்
சுருக்கமில்பெருமிதத் துருக்கரிற்றலைமைகொண்
மகமதைவழியடூஉம் அகமதுதேனுசாத
துணைக்கொடுதோமிலாத் துவன்றியகேள்விப்
பிணக்கறுபுலமைசேர் பெருந்தகையோர்க்கெனு
மென்பதைநெஞ்சகத் திறையுமாய்வின்றி
மன்பதைத்தெகுதியின் மடமையேனுனுற்றின
னெற்கமின்றிமுறைசெய் பற்பலதவறு
முன்னலாப்பெற்றிமை மூதியர்மேற்றன்றே
யன்னதூற்றுக்கோலாப் பெறீஇயெனலே

பாயிரம்-முற்றிற்று

—◆—



ஸ்ரீ

சுபமஸ்து.

# புலவு நூல் ீமபாகம்.



உலகத்துயிர்களுக்கு இன்றியமையாத பாகவுணவுகளிற்.

புலவுவகை



## அக்கினிப்புலவு.

பத்துசேர் ஆட்டுமாமிசத்தைப் பெரியதுண்டுகளாக வெட்டிக் கொண்டு சுத்தசலத்தில் மூன்றுதரங் கழுவி நன்றாய் நீர்வடியும்படி புதுக்கூடையில் போட்டுஒருநாழிகைவரையும் பலகையின்மேல்வை த்திருந்து பதினைந்துசேர் வேகத்தக்க தேக்சா என்கிற ஈயம்பூசிய செம்புத்தவலையில் ஐந்துசேர்நெய்விட்டு நன்றாய் காய்ந்தபக்குவத்தி ல் அதாவது அதில் ஒருதுளி நீர்விட்டால் அதிகசத்தமுண்டாகிறச மயத்தில் இரண்டுசேர்வெங்காயத்தை அரிந்து அந்நெய்யில் பெய்து அதுமிகவும் சிவந்தபின்பு அதிலேநான்கில் மூன்றுபங்கை இரும்புத் தட்டைகீ கரண்டியாகிய சட்டுவத்தால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இலவங்கம், கருவாப்பட்டை ஏலக்காய் இவை-டுக-ரூபாய்-எ டைகிறுத்துவைத்தும் பாதிப்பங்கெடுத்து அடுப்பின்மீதிலுள்ளநெ ற்றியிற்போட்டுக் கொஞ்சஞ் சிவந்தபின்பு மேற்படி மாமிசத்தைகா ய்ந்துக்கொண்டிருக்கிற நெய்யில் ஒருமிக்கப்போட்டால் முகத்தில் நெய்சொக்குமாதலால் சட்டுவத்தின்மீதுகொஞ்சங்கொஞ்சமாகவை த்து மெல்லென நழுகவிடவேண்டும் இவ்வாறுமாமிசமெல்லாம விட் டபின் அந்தச்சட்டுவத்தால் அடிபற்றாமல் கிண்டி ஒருமூடியினால்மூ டவேண்டும்.

இஞ்சிசேர்-௧ உரித்தவெண்காயம்கைப்பிடி-க-உரித்தவெள்ளை ப்பூண்டுகைப்பிடி சஉ-கொத்துமல்லித்தழை கைப்பிடி-உ-கசகசா

சேர்-வ-முன்னேஎடுத்துவைத்த கிராம்புஏலக்காய் கருவாப்பட்டை இவற்றிற்-வ-மேல்தோல் சீவியகொப்பறதேங்காய் சேர்காலே அரிக்கால் வறுத்தகடலைப்பருப்பு துலாம் கற தோல்போக்கிய வாதுமைப்பருப்பு-பலம்-உ-தனித்தனியே நன்றாய்ச சந்தனம்போல்அரைத்து கசகசா தேங்காய்கடலை அரைப்புகளைமாத்திரம்வைத்துக்கொண்டு இஞ்சிமுதலியவற்றின் அரைப்புகளை வெந்துக்கொண்டிருக்கிற மாமிசத்தில் பெய்து-எ-அல்லது -ரு- படித்தயிரில்-வ-சேர் உப்பைக்கரைத்து அதில்விட்டு -டுரு- டுசு- எலுமிச்சம்பழங்களை அறுத்தொரு பாத்திரத்தில்பிழிந்து விதைகளைப்போக்கி அந்தரசத்தை மேற்படி தேக்சாவில்விட்டுச் சட்டுவத்தினால்அரைநாழிகைக்கொருதரங் கிண்டிமூடியினால் மூடவேண்டும்.

மாமிசம் தயிர் முதலியவற்றிலிருக்கிற நீர்ப்பசைவற்றியபின் மாமிசத்தைச் சட்டுவத்தாலெடுத்து நீரில்கையைதோய்த்துத்தொட்டுப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் அடுப்புத்தீயைக் குறைக்கவேண்டும் வேகாமலிருந்தால் கொஞ்சந்தண்ணீர்விட்டு அந்தத்தண்ணீர்வற்றி நெய்ப் பதமாயிருக்கும்போது மேலெடுத்துவைத்திருக்கும்கசகசாமுதலிய மூன்றின் அரைப்புகளையும் அதிற்போட்டு அடிப்பெரிக்காமல் தணலின் மேலிருக்கும்போதே சட்டுவத்தால் கிண்டிமூடியால்மூடி இறக்கிவைக்கவேண்டும் ஆறுகிறபரியந்தம் மூடியைத் திறக்கக்கூடாது,

சுக்தக்ஸ் சிரகச்சம்பா அனன்சம்பாகாலாபத்து வாலாஜாபசந்து இவ்வைந்துவித அரிசிகளே புலவுக்கு யோக்கியமானவைகள் இவைகிடையாதபட்சத்தில அதிகமெல்லியதாயிருக்கிற மற்றெந்தஅரிசியாவது பழையதாயிருந்தால் கொழியவில்லாமல் தீட்டிக்கல்மணல் உமி முதலியது இல்லாமல் ஆய்ந்துபத்துச்சேர் அரிசியெடுத்துத்தண்ணீர்பெய்து அரித்துமூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கி ஒருபுதுக்கூடையில்கொட்டிக்கழுநீர்முழுதும் வடியவைக்கவேண்டும்,

ஒருபெரியதேக்சாவில் அரைச்சேர்நெய்வார்த்துதோலுரித்தவெங்காயம் சிலது அரிந்து போட்டுக் கிராம்பு ஏலக்காய் கருவாப்பட்டை இலைகளில் சிறிது சேர்த்து மூடியால்மூடி அடுப்பின்மீதேற்றி நன்றாய்க்காய்ந்தபிறகு ஒருசேர் அரிசிக்கு ஒன்னறச்சேர் வீதமாகச் சுத்தசலத்தைஅளந்து அந்தத தேக்சாவில் வார்த்துநீர் கொதிதெரிக்கும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியை அதில்பெய்து அரிசிப்படி ஒன்றுக்கு உப்பு இரண்டுகைப்பிடி வீதமாகக்கணக்கிட்டு முன்னே தயிரில்கரைத்த காற்சேர் உப்புப்போகமீதிஉப்பை அரிசியில்பெய்து சட்டுவத்தினால் ஆட்டி மூடியால் மூடி அரைநாழிகை பொறுத்துத் துழாவி நீர்முழுமையும் அரிசியில்சுவறிச் சிறிது நீர்நிற்கும் பக்குவத்தில்கிண்டி முன்னே தேக்சாவில் சுத்தப்படுத்தியிருக்கிற மாமிசமுழுதும் சாதத்தில் சேர்க்கவேண்டும்.

அதன்மேல் இரண்டுசேர் காச்சின பாலவிட்டுச் சட்டுவத்தால் அடிப்பிலிருந்து மேல்வரைக்கும் செவ்வையாய்க்கிண்டி ஐந்துமுழ வஸ்திரம் நனைத்துப்பிழிந்து முறுக்குத் தேக்சாவின் சங்கில்வளையமாகச்சுற்றி மூடியால் மூடித் தணலெடுத்து மூடியின்மேலும் தேக்சாவின பக்கங்களிலுஞ்சேர்த்து அரைநாழிகைப்பரியந்தம் முறத்தால் நாற்புறத்திலும் வீசி ஒருநாழிகை ஒன்றரைநாழிகைப் பரியந்தம்அதைத்தொடாமலிருக்கவேண்டும்,

பின்பு, சங்கில்சுற்றியிருக்கும் வஸ்திரச் சுருளிலிருந்து ஆவிபுறப்பட்டால் சாதம்நன்றாய்ப் புழுங்கிப்போய்விட்டதென் றெண்ணி வேறொரு துணியைக்கையிற் பற்றிக்கொண்டுமேல்மூடியைத்திறந்து சாதத்தைச் சட்டுவத்தால் நான்கு பக்கங்களிலும் கிண்டியெடுத்துப் பார்க்க யாதொருகுறைவுமின்றிச் செம்மையாய்ப்பக்குவப்பட்டிருந்தால்மூடியால்மூடித் தேக்சாவை அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவேண்டும் பக்குவம் சிறிது தப்பியிருந்தால் அடுப்பின்மீதேற்றி அரைநாழிகைவரையில் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும் இதுபுசிப்பதற்கு யோக்கியமாயிருக்கும்.

## முறஃபுலவு.

இருபத்தைந்து கோழிகளை அறுத்து இறகுகளைமேல்தோலோடுபோக்கித் தண்ணீரில்போட்டு நன்றாகக்கழுவியெடுத்து வயிற்றைப்பிளந்துகாரல் நுரையீரல் குண்டிக்காய் அதாவது மாங்காயீரல் பிச்சு குடல் தலைமுதலியவற்றை நீக்கி ஒவ்வொரு கோழியையும் ௭-அல்லது-௯-துண்டுகலாகச்செய்துமறுபடியும்மூன்றுதரம்தண்ணீரில் கழுவிப் புதுக்கூடையில்போட்டுக் கீழேமண்ணொட்டாதிருக்கும்படி பலகையின்மேல் ஒருநாழிகைபரியந்தம்வைத்துத் தண்ணீர்வடியச்செய்யவேண்டும்,

பட்டணத்துப்படிபால் பத்துபடிநெய் ஒரு தேக்சாவில்வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்தபின்பு உரித்தவெங்காயம் இரண்டுசேர் அரிந்து தண்ணீரில் போட்டெடுத்துக் கொதிக்கிற நெய்யிற்பெய்து நன்றாய்ச் சிவந்தவுடனே சட்டுவத்தால் எடுத்து ஒருபாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வெங்காயத்துண்டுகளிற்சில நெய்யிற் கிடப்பினும் குற்றமில்லை ஏலக்காய் - பலம் - கவ- இலவங்கம்பலம் - கவ-கருவாப்பட்டை பலம்-க-இவற்றை அந்த நெய்யிற் பெய்து சிவந்துவருகிற சமயத்தில் மேற்கண்டகடையிலிருக்கிற மாமிசத்தை ஒருமிக்ககொட்டாமல் சட்டுவத்னதத் தேக்சாவாய்க்கு நடுவிற்பிடித்துக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாகவைத்து நெய்யில் கழுவிவிடவேண்டும்.

அப்படிவிட்டுச் சட்டுவத்தால் கிளறி-ரு- சேர்த்தயிரில்-வ-சேர் உப்பைக்கரைத்து அதில்விடவேண்டும் பிற்பாடு மூன்று கைப்பிடி ஆய்ந்த பச்சைக் கொத்தமல்லித்தழை ஒரு கைப்பிடிப் புதினாத்தழைபோட்டுச் சட்டுவத்தால் கலக்கச்செய்து மூடியால் மூடிவிட்டுபுறனித்தோல் போக்கிய இஞ்சிசேர் - உ - கிராம்பு-பலம்-க- ஏலக்காய் - பலம் - க - கருவாய்ப்பட்டை - பலம் -உ மேல்தோல்போக்கிய வாதுமைப்பருப்பு - பலம் - ரு - கொப்பறத்தேங்காய் - வ]- கசகசா சேர் அரிக்கால் வறுத்தகடலைப்பருப்பு சேர் மாகாணி இவைகளையும் கடலையில்காற்சேர் வெள்ளைப்பூண்டையும் தனித்தனியே மைய்போலரைத்துக் கடலைத்தேங்காய்க் கசகசா அரைப்புகள்தவிர மற்ற அரைப்புகளையெல்லாம் அடுப்பின்மேலிருக்கிற தேக்சாவிற் போட்டுச் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க் கிண்டி மூடியால்மூடி விடவேண்டும் சுக்கால் சிரகம்சம்பா அன்னச்சம்பா காலாபத்து வாலாஜாபசந்து முதலி இவ்வித அரிசிகளில் ஏதேனும் ஓர்வகை அரிசியை - டீள - அல்லது -உம்- சேர் எடுத்து நன்றாய்த் தீட்டி தவிடுபோகப் புடைத்துக் கொழித்துக் கல் முதலியவைபோக்கி மூன்றுதரங்கழுவிக் கழிநீர் போக்கி மறுபடியும் அரிசியை ஒருதரம் அரித்து ஈயம்பூசினதேக்சாவில்பெய்து அரிசியின்மேல்சலம்நிற்கும்படியாக இரண்டுகுடஞ்சலம் கொட்டிவைக்கவேண்டும் அடும்பின்மேலிருக்கிற தேக்சாவின் வாயைத்திறந்து மாமிசத்தில் ஒரு துண்டைச் சட்டுவத்தாலெடுத்துக் குளிர்ந்தஜலத்தி லதைத்தோய்த்துக் கொண்டு நசுக்கிப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க் கிண்டிப்பார்த்துக் தண்ணீர்பச்சைசிறிதுமில்லாமல்நெய்ப்பதமாயிருக்கிற பக்குவத்தில் அடுப்பில்தீயைத்தணித்துச் சிறுதீபாக எரிக்கவேண்டும் முன்னே அரைத்துவைத்திருக்கும் கடலைத்தேங்காய்க் கசகசா அரைப்புக்கள் மூன்றையும் மேற்படிதேக்சாவில் போட்டுச் சட்டுவத்தால்செம்மையாகக் கலக்கும்படிக்கிண்டிவிட்டுப்பின் அடிபிடிக்காமல் அடிக்கடி கிண்டிக்கொண்டேயிருக்கும் பக்குவப்படுகின்றசமயத்தில் தீயைச்சிறிதாவது எரிக்காமல் தணலின்மேலேதானே யிருக்கவைத்துக் கால்நாழிகைவரையில் விடாமல்கிண்டி இறக்கிவிடவேண்டும்.

தேக்சாவில் வைத்திருக்கிற அரிசியைப் புதுக்கூடையில்போட்டுக் கீழே மண்ணொட்டாதிருக்கும்படி அகலப்பலகையின்மேலேவைக்கவேண்டும், முப்பதுசேர்வேகும்படியான ஒருபெரிய தேக்சாவை நன்றாய்க்கழுவி ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் உள்ளேதுடைத்து அடுப்பின்மீதேற்றி சமைத்து இறக்கிவைத்திருக்கும் தேக்சாவிலிருந்து நெய்யைஒருபடியளவுக்கு இறுத்துக்கொண்டு அந்தநெய்முழுதும்விட்டு அதுகாய்ந்துக்கொண்டிருக்கையில் முன்னே ஒருசை ப்பிடிஅரிந்த வெங்காயமும் அதன்பின்னே கிராம்பு-ஏலக்காய் - கருவாப்பட்டை இவற்றில் சிறுதுபோட்டுச் சிவந்துவருகிற பக்குவத்தில்ஒருசேர்அரிசிக்கு ஒன்றரைச்சேர் வீதம் அரிசிபழசாயிருந்தால் ஒன்றேமுக்கால்சேர் வீதமாகக்கணித்து மேற்படி அரிசியளவுக்குச் ஜலத்தை அளந்துகாய்ந்துக்கொண்டிருக்கிற தேக்சாவில்வார்த்து மூடியால் மூடித்தீயை அதிகமாய் எரித்துத்தண்ணீர் கொதிக்கும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப்பெய்து சட்டுவத்தால்துழாவி மூடிவிடவேண்டும்.

அரையே அரிக்கால் அல்லது முக்கால்திட்டம் அரிசிவெந்துவரும்போது தண்ணீர்முழுதும் சுவறிப்போகும், அத்தருணத்தில்சமைத்துவைத்திருக்கிற மாமிசத்தை அதிலுள்ள நெய்யோடுஅந்ததேக்சாவில் மெல்லெனப்போட்டுச் சட்டுவத்தால் நான்குபுறமும்நன்றாககிண்டிக் கலக்கும்படிசெய்து முன்னமேநெய்யில் வறுத்திருக்கும் வெங்காயத்தையும், ௩-சேர்ப்பாலையும், காற்சேர்ப் பனிநீரையும், ௩-வராகனெடைக்குங்குமப்பூவையும் ஒருபாத்திரத்தில் கொஞ்சம்வெந்நீரோடுகலக்கி அந்தச்சாதத்தில் முழுமையும்பரவும்படி விடவேண்டும்.

உடனே-௫-௬-முழவெள்ளைச்சீலையைச் சுத்தஜலத்தில் தோய்த்துப்பிழிந்து முறுக்கித் தேக்சாவின் வாய்க்கங்குக்கு வளையமாகச்சுற்றிமூடியால் அழுத்திமூடி அதில்நிறையத்தணல்போட்டுஅடுப்பினுள்ளிருக்கும் மற்றதணல்முழுது மெடுத்துப்பகர்ந்து தேக்சாவின்மூன்றுபக்கங்களிலும் அணைத்துக்கட்டி சுருட்டிச் சுற்றிக்கட்டிய சீலையிலிருந்து ஆவிவரும்போது மூடியை மெள்ளத்திறந்து சட்டுவத்தை நன்றாய்க்கழுவி அதனால் மூலைகளில் சொருக்கிச் சாதத்தையெடுத்துப்பதம்பார்த்துச் சிறிதுங்குறைவில்லாமல் பக்குவப்பட்டிருந்தால், மேலே ஒருவெள்ளைச்சீலையால்மூடித் தேக்சாவைஇறக்கிவிட வேண்டும், அரிசிஒன்று அரை வேகாமலிருந்தால் மூடியால் மூடித்தேசாக்வைமறுபடியும்கால்நாழிகைப் பரியந்தம் அடுப்பின்மேலேற்றிவைத்துச்சாதத்தைப் பதம்பார்த்துப் பக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவைக்கவேண்டும், இவுதச்சற்றுச் சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

குப்தாப்புலவு.

ஆட்டுமாமிசம் வழுவழுப்பில்லாமல் கெட்டியாயுள்ளதாய்த்தேடி எலும்பைக்கோக்கி-ய-சேர் எடுத்து மூன்றுதரம் தண்ணீரில் கழுவிக்கசாயக்காரன்கையிற் கொடுத்துச் செம்மையாய்க் கொத்துவிக்கு இரண்டுமூன்றம்மிகளைச் சேர்த்து மழுகுபோல் அரைத்து ஒருபெரியபாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மேற்புரணிபோக்கிய இஞ்சிசேர்-வ உரித்த வெங்காயஞ்சேர்-ἐ உரித்த வெள்ளைப்பூண்டுசேர் காலேமாகாணி கிராம்புபலம்-உ ὀ, ஏலக்காய்-பலம்-உ, கருவாப்பட்டை-பலம்-கὀ, கசகசாசேர்-அரை தோல்நீக்கிய கொப்பறைத்தேங்காய் சேர்-முக்கால் கடலைசேர் மாகாணி-கொத்தமலிவிரை-பலம்-க, கொத்தமலிதழை கைப்பிடி-ங, புதினாத்தழைகைப்பிடி-க, குங்குமப்பூவராகனெடை-உ, தோல் போக்கியவாதுமைப்பருப்புப்-பலம்-ங, இவற்றைத் தனித்தனியே நேர அரைத்து அந்தஅரைப்புகளையும் நொருங்கப்பொடிசெய்து காற்சேர்உப்பையும் முக்கால் அல்லது ஒருசேர் புளித்ததயிரிற் பாதியையும்அரைத்துவைத்திருக்கும்.

மாமிசத்தில்சேர்த்து நன்றாய்க் கலக்கும்படிசெய்து பின்னேஇருபது எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டுப் பிசைந்து அதன்பின் இருப்புத்தயிரையும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாகப் பொறுத்துப் பொறுத்துவார்த்துப்பிசைந்து இரண்டுமூன்றுபேர் உட்கார்ந்துக்கொண்டு எலுமிச்சங்காய்ப் பரியரணமெடுத்து உள்ளங்கையில்வைத்து நன்றாகஉண்டைகள்செய்து ஏழுசேர்வேகும்படியான தேக்சாவில் வரிசையாய்ப்பரப்பினாற்போல ஒன்றின்மேலொன்றாக அடுக்கிவைத்து அதன்மேல்சுத்தஜலம்ஒன்றரைச்சேர்வார்த்து அடுப்பின்மேலேற்றி மூடியால் மூடித்தீயைஎரிக்கவேண்டும்.

அதிலுள்ளநீர்ப்பசையும் வார்த்தநீர்பசையும்முழுதும் சுவறின்பின்பு ஐந்துசேர் நெய்விட்டுக் குப்தாஎன்கிற உண்டைகள்அந்தநெய்யிலேநன்றாய் சிவக்கவறுகும்படி வறுத்துச்சிவந்த நிறமாகிமணமெழும்பினவுடனே இறக்கிவிடவேண்டும்.

மேலே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிவகைகளில் எதையேனும்ஓர்வகை அரிசி எட்டுசேர் அல்லது ஒன்பதுசேர் எடுத்து மேலேசொல்லியபடி சுத்தஞ்செய்து மூனறுதரங் கழுநீர்போக்கிஅரிந்துப்புதுக்கூடையிற்போட்டு ஒரு பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும்.

அடுப்பின்மேலிருந்து இறக்கிவைத்திருக்கும் தேக்சாவி லுள்ள நெய்யில்அரைச்சேர்நெய்இறுத்தெடுத்து பதினேழுஅல்லது பதினெட்டுச்சேர் வேகும்படியான தேக்சாவைக்கழுவிக் குட்டையால் துடைத்துவிட்டு அடுப்பின்மேலேற்றி அதில்வார்த்து தீயைக்களமாயெரித்

துவார்த்தநெய்நன்றாய்க்காய்ந்தபின்பு உரித்தவெங்காயம் ஒருபிடி அ
ரிந்துபோட்டுச் சிலஏலக்காய்கிராம்பும் கருவாப்பட்டையும் தாளித்து அ
வையெல்லாஞ் சிவந்துவரும்போது ஒருபடியரிசிக்குமொன்றேமுக்காற்
படிவிதமாக நீரையளந்து அந்தத்தேக்சாவில்வார்த்துத் தாளிதஞ்செ
ய்து அதுகொதிக்குஞ் சமயத்தில் புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசி
யைப்பெய்து ஒரேனத்தில்கொதிநீரை ஒருபடி அரிசிவடித்து ஐந்து
கைப்பிடி உப்பைக்கரைத்து இந்தச்சலத்தைமறுபடியும் சாதத்தோ
டுசேர்த்துச் சட்டுவத்தாற்கிண்டி மூடிவிடவேண்டும்.

அரிசிமுக்கால்திட்டம் வேகுவதற்குள்ளாக நீர்சுவறிப்போகும்
அப்போதுமுன் பக்குவஞ்செய்திருக்கும் குட்டா உண்டைகளை நெய்
யோடு எல்லாவற்றையும் அந்தசாதத்தில்சேர்த்து அடித்தொடங்கி
மேல்வரையுங்கலக்கும்படி சட்டுவத்தாற்கிண்டி இரண்டுசேர்ப்பசுவி
ன்பாலையும் அரைச்சேர் பனிநீரையும் ஐந்துசேர்விரையில்லாதகிரா
ட்சப்பழத்தையும் ஒன்றாய்க்கலந்து நான்குபுறத்திலும் பரவும்படி ஊற்
றிமூடிவிடவேண்டும்.

முன்சொல்லியபடியேவெள்ளைவேஷ்டியை நனைத்துப்பிழிந்
துகயிறுபோல்முறுக்கித்தேக்சாவின்வாயோரத்தில் வளையமாகச்சுற்
றிமூடியால்மூடி அதன்மேலும்தேக்சாவின்பக்கங்களிலும் தணல்போ
ட்டு அந்தவேட்டியில் ஆவிபுறப்பட்டால் பக்குவப்பட்டதென்றுதெ
ரிந்துகொண்டு உடனே இறக்கிச்சாதத்தைப் பொறுக்கத்தக்கசூட்டுகை
யோடுசாப்பிடவேண்டும் சற்றுப்பக்குவப்படாதிருந்தால் மறுபடியு
ம்அடுப்பின்மீதேற்றிவைத்துப் பக்குவப்பட்டபின் இறக்கிவிடலாம்.

## பிரியாணிப்புலவு.

பத்துச்சேர்தனிமாமிசத்தைப் பெருந்துண்டுகளாகநறுக்கிச்செ
ம்மையாகக்கழுவிஒருபுதுக்கூடையில்போட்டுப்பலகையின்மேல்வை
க்கவேண்டும்.

இரண்டுசேர்வெங்காயம் உரித்து அரிந்துஒருஏனத்தில் கொஞ்
சம்நீர்வார்த்து அதில்பெய்துவைத்துக்கொண்டு இஞ்சிசேர் - வ- கசக
சாசேர்-க-கொப்பறைத்தேங்காய்சேர் உ கடலைப் பருப்புச்சேர் அரி

க்கால் ஏலக்காய்பலம்-௫-கிராம்புபலம்-௪-இலவங்கப்பட்டைபலம்௩
தோல்போக்கியவாதுமைப்பருப்பு பலம்-௫-வெள்ளைப்பூண்டுபலம்-௫
கொத்தமலித்தழைப்பிடி-௪-புதினாத்தழைப்பிடி-க இவற்றை வெவ்
வேறாகச் சந்தனம்போலரைத்து யேலக்காய்கிராம்பு இலவங்கப் பட்
டை இம்மூன்றில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டுபங்காகப்பகிர்ந்து ஒரு
பங்கைவேறே எடுத்துவைக்கவேண்டும்.

இந்தஅரைப்புவகைகளெல்லாவற்றையும் திட்டமான உப்புப்
போட்டுவித்த ஒருபடிக்கடலைப்பருப்பையும்-௩-படிப்புளித்த ஏட்டு
த்தயிரையும் முன்னமேதானே சித்தப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்,

ஒருதேக்சாவில் பத்துச்சேர்நெய்விட்டு அடுப்பின்மீலேற்றித்தீ
யைஎரித்து அந்தநெய் நன்றாய்க்காய்ந்துவரும்போது முன்னேஅ
ரிந்துவைத்திருக்கிற வெங்காயத்தை அதிற்பெய்துயிருதியுஞ்சிவந்த
பின்பு ஒருபாத்திரத்திலே முக்காற்பங்கெடுத்துவைத்துக்கொண்டு

புதைக்கூடையிலுள்ள மாமிசத்தைக்கொஞ்சங் கொஞ்சமாகச்ச
ட்டுவத்தின்மேற்பரப்பி மெள்ளநழுவிவிழும்படி தேக்சாவில்விட்டுச்
சட்டுவத்தால்கிண்டி முன்னமே அரைத்துச் சித்தப்படுத்தியிருக்கும்
வஸ்துக்களில இஞ்சிதேங்காய் கசகசாகடலை இந்நான்குந்தவிர மற்ற
தெல்லாவற்றையும் மாமிசத்திற்போட்டு அதன்பேரில்தயிர்முழுமை
யுமவார்த்துப் பின்புகாம்புகளைந்த பச்சைமுளகாய் இரண்டு கைப்பி
டிசேர்த்துச்சட்டுவத்தால்கிண்டி மூடியால்மூடிக் கனத்ததீப்போட்டு.
இரண்டுநாழிகைப்பரியந்தம் எரித்து இதற்குள்ளாகஇரண்டொருதர
ஞ்சட்டுவத்தால் நன்றாய்க்கிண்டி மூடிவிடவேண்டும்.

அதிலுள்ள தண்ணீர்முழுதும் சுண்டிநெய்ப்பதமாயிருக்கும்
போதுசட்டுவத்தால்மாமிசத்திலே ஒருதுண்டெடுத்துக் கையைக்கு
ளிர்ந்தநீரில் நனைத்துக்கொண்டு கிள்ளிப்பார்த்துச் செம்மையாய்வெ,
ந்திருந்தால் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

ஒருவேளை செம்மையாய்வேகாமலிருக்குமாயின் இரண்டுபடிநீ
ர்விட்டு அந்நீர்வற்றிநெய்ப்பதமாய் வருகிறவரையில் தீயைநன்றாய்எ
ரித்துவெந்தபின்பு தேக்சாவைச் சாய்த்தெடுத்து மண்மேடையின்
மேலாவது அம்மிக்கல்லின்மேலாவதுவைத்து தட்டையானஒருஏன
த்தைஅதன்வாயோடு அணைத்துப்பிடித்து நெய்யைமுற்காற் பங்கு
ஒருபாத்திரத்தில் இறுத்துக்கொண்டு.

அந்தநெய்ப்பாத்திரத்தை ஓரேனத்தால்மூடி ஓரிடத்தில் வைத்துவிட்டு அந்தத்தேக்சாவைத்தூக்கி யெடுத்து அடுப்பின்மேலேற்றிச் சிறுதீயாகஎரித்துமேலேஎடுத்துவைக்கப்பட்ட நாலுவஸ்துக்களையும் ஒரேனத்திற்போட்டு இரண்டுபடிச்சலம்விட்டு நன்றாய்க்கலக்கிமாமிசத்தில் ஊற்றி எங்குமவியாபிக்கும்படிகிண்டி மூடியால்மூடி அரைநாழிகைப்பரியந்தம் அடிக்கடி திறந்துகிண்டிக்கொண்டுவந்துநீர்ப்பசை அற்றபின் இறக்கிவிடவேண்டும்.

மேலேபுலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிவகைகளில் ஒருவகையரிசியைப்பதினேழரைச்சேரெடுத்துக் கொழியல்போகநீட்டிக் கல்மணல்உமி தவிடுபோகும்படி ஆய்ந்து புடைத்துக்கழுநீர் மூன்றுதரம் போக்கி அரித்துப்புதுக்கூடையொன்றில் பெய்து பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும்.

இருபதுபடி வேகத்தக்க ஒருதேக்சாவை அடுப்பின்மேலேற்றிப்படிக்கணக்கில்லாமல் சுமார்நாலுகுடநீர்வார்த்துத் தீயைக்கனக்கஎறித்துநீர்கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக்கூடையரிசியை அதிற்கொட்டிச் சட்டுவத்தால்துழாவி மூடியால்மூடி அரிசிமுக்கால்திட்டம்வெந்தபிறகு இருபதுசேர்வேகத்தக்க வேறொருதேக்சாவை மாசில்லாமல் கழுவி ஒருகுட்டையில்துடைத்துவிட்டு.

மற்றொருஅடுப்பின்மேலேற்றி அதிலேமுன் ஆக்கிவைத்திருக்கிறமாமிசம்முழுதையும்போட்டு சாதம் வெந்துக்கொண்டிருக்கிறதேக்சாவுக்குள்ளே ஒருசிறியபுட்டுக்கூடையைவிட்டுச் சாதத்தைமுழுமையும்கொஞ்சங்கொஞ்சமாகஎடுத்து அந்தமாமிசத்தோடு சேர்த்துமெல்லெனச்சட்டுவத்தால் பரவத்துழாவிவிட்டு முன்னேஅவித்துவைத்திருக்கிறகடலைப்பருப்பை அதன்மேலதெளித்துபொரித்துவைத்திருக்கும் வெங்காயமுழுதையும் போட்டு முன்பங்கிட்டுவைத்த யேலங்காய்முதலிய மூன்றையும் போடவேண்டும்.

மூன்றுபடிப்பசுவின்பாலே முன்னேயெடுத்துவைத்த நெய்யுடன்சேர்த்து சாதத்திலதெளித்துவிட்டு வெந்நீரில் இரண்டுபடிமொண்டு இந்நீரில்-உ-கைப்பிடி உப்பைக்கரைத்து அதனோடுசேர்த்து அதிலே இரண்டுவராகனெடைக்குங்குமப்பூவைக்கரைத்துப்பனிநீர் அரைச்சேரும் திராட்சப்பழம்முக்கால்சேருமபச்சையிலே இரண்டுவராகனெடையும்பெய்துகலக்கி அந்தச்சாதத்தில்தெளித்துவிட்டு ஆறுமுழவேஷ்டியைநனைத்துப்பிழிந்துமுறுக்கித்தேக்சாவின்வாய்க்கங்கிரீட்டத்தில் சும

மாடும்போற்சுற்றி மூடியால் அழுத்திமூடிமூடியிலும் தேக்சாவின்பக்கங்களிலும் அடுப்புத்தணலைப்போட்டு அணைத்துவைக்கவேண்டும்.

சாதம்நன்றாய்ப்புழுங்கினால் வேட்டிச்சுருணையிலிருந்து ஆவியரும் அதனால் பக்குவப்பட்டதென்றெண்ணி மேலமூடியை மெள்ள எடுத்துச் சட்டுவத்தால்சாதத்தை எடுத்துப்பார்த்து மனதுக்குத்திருப்திகரமாய்ப் பக்குவப்பட்டிருந்தால் தாமதிக்காமல் இறக்கிவிடலாம் பக்குவப்படாதிருந்தால் உடனேமூடியால்மூடி அடுப்பின்மேலேற்றி ஒருநாழிகைவரையும்வைத்து இறக்கவேண்டும் ஆறிப்போகுமுன்னே புசிக்கவேண்டும்.

## சப்ஜிப்புலவு

பத்துசேர்நல்ல ஆட்டுமாமிசத்தைப்பெருந்துண்டுகளாக அரிந்து தண்ணீரில் மூன்றுதரங்கழுவி புதுக்கூடையிற்போட்டுப்பலகையின்மீது வைக்கவேணடும்.

தேக்சாவில்-எஉ-சேர் நெய்விட்டு மூட்டியடுப்பின்மேலேற்றி இரண்டுசேர் வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து அரிந்துநெய்யிற்பெய்து சிவந்தபக்குவத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டுபுதுக்கூடையின்மாமிசத்தைகாய்ந்துகொண்டிருக்கிறநெய் முழுக்கில்தெறிக்காதபடி சட்டுவத்தால்மெள்ள நழுவிவிழும்படிவிட்டுக்கிளறி மூன்றுபடித் தயிரில் காற்சேர் உப்பைக்கரைத்துத் தேக்சாவில்மெல்லெனஊற்றிக் காரபுகின்னிய இரண்டுகைப்பிடிப் பச்சைமுளகாயும் இரண்டுகைப்பிடி ஆய்ந்தகொத்துமலித்தழையும் ஒருகைப்பிடிபுதினாத்தழையும்போட்டுச்சட்டுவத்தால் கிளறிவிட்டு மூடியால்மூடி மிதமாகத்தீயை எரிக்கவேண்டும்.

ஒன்றேகாற்சேர்க்கடலைப்பருப்பைஉப்புப்போடாமல்வேவித்து ஓரனத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் கத்திரிக்காய் உருளைக்கிழங்குகொத்தவரைக்காய் அவரைக்காய் முள்ளங்கிக்கிழங்கு வெந்தயக்கீரைகாசினிக்கீரை சோகிக்கீரை இவைகளைப் போதுமானமட்டில் கிதாரமாயெடுத்து ஆய்ந்துவழக்கப்பிரகாரம் அரிந்துநீரில்அலம்பிவெவ்வேறேனத்தில் வெவ்வேறுக்வைத்துத் தக்கஉப்பைச்சேர்த்து மிதமாதநீர்விட்டு வெவ்வேறடுப்பின் மீதேற்றித் தீயைமூட்டிஒவ்வொன்றும் அரைத்திட்டம் வெந்தபின்பு வெவ்வேறுமூங்கிற்புதுத்தட்டில் கொட்டிக்கொண்டு.

சிறிதுநேரம பலகையின்மேல்வைத்து நீர்வடிந்தபின்பு ஒவ்வொன்றையும் ஒவ்வோரேனத்தில் கொட்டிக்கொண்டு வெய்யில்தனித்தனியேவறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டும்யேலக்காய்பலம்-கஉ-கிராம்புபலம்-உ-இஞ்சிசேர்-வ-இலவங்கப்பட்டைபலம்-க-கடலைப்பருப்புச்சேர் அரிக்கால் கசகசா சேர்-வ-கொப்பறைத்தேங்காய்சேர் காலே அரிக்கால் இவற்றில் யேலக்காய்கிராம்பு இலவங்கப்பட்டைகளில்அரைப்பங்கையும் மற்றவைகள் முழுவதையும் தனித்தனியாக அரைத்தெடுத்துக்கொண்டு.

கொப்பறைத்தேங்காய் கடலைகசகசாஇவைதவிரமற்றவைகளைத்தேக்சாவில்போட்டுச் சட்டுவத்தால்கிண்டி மூடியால்மூடி இரண்டு நாழிகைகனக்களரித்து வெந்தவுடன்மேல்மாமிசத்தில்-உ-துண்டெடுத்துக்கையைநனைச்சிக் கிள்ளிப்பார்த்து வெந்திருந்தால் நீர்ப்பசையிதுமில்லாமல்நெய்ப்பதமாயிருக்கிறசமயத்தில்தேக்சாவின் வாயோடு தக்கபாத்திரத்தையாவது அகப்பையினதுதலைப்பக்கத்தையாவதுஇறுகவனைத்துப்பிடித்துச்சாய்த்து அதிலுள்ளநெய்யை முக்கால்திட்டத்துக்கு ஒருஏனத்தில் இறுத்துவைத்து.

தேக்சாவைதிரித்தி நெருப்பின்மேலேயே இருத்திமுன்அளவுபிரகாரம் தேங்காய்கடலைக்கசகசா அரைப்புகளை ஒருசேர்த்தண்ணீரில் நன்றாய்க்கலக்கிஅதில்விட்டுச்சட்டுவத்தால்கிளறிச் சிறுதீயாகஎரித்துஇருபது எலுமிச்சம்பழத்தை அறுத்து ஒருபாத்திரத்தில்பிழிந்துவிதைகளை எடுத்துவிட்டுப் பாதிரசத்தைமாத்திரம் தேக்சாவில் விட்டுமற்றைப் பாதியைஇறுத்து வைத்திருக்கிற நெய்யில்விடவேண்டும்.

அடுப்பின்மீதிருக்கிறதேக்சாவை அப்படியே அரைநாழிகைவரையும் இருக்கவைத்து அடிபிடித்துப்போகாமல் அடிக்கடிகிண்டிபக்குவமாயிருக்கும்போது இறக்கிவிடவேண்டும் அளவான வேறொரு தேக்சாவில் மூன்றுகுடஞ்சலம்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றிக்கனக்கத்தீயெரித்துக் கொதித்தெரிக்கும்போது மேலேசொல்லிய அரிசிகளில்கிடைத்தவொன்றில் பத்துச்சேர் எடுத்துத்தீட்டி ஆய்ந்துமூன்றுதரங்கழுநீர்போக்கி அரித்து ஒரு புதுக்கூடையிற் கொட்டிப் பலகையின்மீதுவைத்துநீர்வடித்தபின்பு.

அரிசியை அதிற்பெய்து சட்டுவத்தால் துழாவி முன்புஐந்துபலம் உப்பையும்அதன்பின்மேலே எடுத்துவைத்திருக்கிற கருவாப்

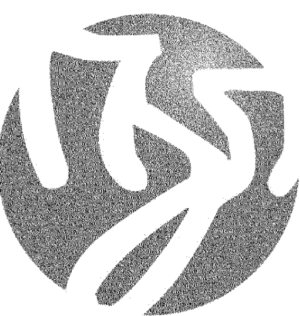
பட்டை ஏலம்-இலவங்கம்-இவைகளையும்போட்டுத்துழாவி அந்தஅரிசி முக்கால்திட்டம வெந்தமாத்திரத்தில் பதினைந்துசேர்வேகும்படியான தேக்சாவைக்கழுவிக் குட்டையால்துடைத்துவிட்டு அடுப்பின் மேல்வைத்து முன்னே சமைத்துவைத்திருக்கிற மாமிசத்தை அதில் கொட்டிப்பரப்பி அவித்துவைத்திருக்குற கடலையைத் தண்ணீர்வடித்துவிட்டு.

அந்தமாமிசத்தின்மீது பாவப்போட்டு அதன்மேல்வறுத்துவைத்திருக்கிற வஸ்துக்களில் வெங்காயந்தவிரமற்றைக் காய்கிழங்குகீரைகள்முழுமையும்சேர்த்து பிறகு அரிசிவேகிறதேக்சாவிலிருந்துஜெருசேர்க்கொதிநீர்கொண்டுமாமிசத்திலூற்றிசிறியபுதுப்புட்டுக்கூடையால் சாதத்தைநீர்வடித்துபோம்படி கொஞ்சங்கொஞ்சமாக எடுத்து மாமிசத்தோடு முழுதும்சேர்த்து சட்டுவத்தை அடிமட்டும விட்டுத்துழாவி.

மேலேபொரித்துவைத்திருக்கும்வெங்காயத்தைப்பெய்துவிட்டு தோல்போக்கிய ஐந்துசேர்வாதுமைப்பருப்பை மெல்லியதாகஅரிந்துகொண்டுஅதையும் மூன்றுவராகனெடைக்குங்குமப்பூவைக் கால்சேர்சேர்த்து சுத்தசலத்தில் கரைத்து அந்நீரையும்காமபைக்கிள்ளிவிட்டுவிதையில்லாத மூன்றுபலம் திராட்சப்பழத்தையும் மூன்றுபடிப்பாலையும் முன்னமே வடித்தெடுத்துவைத்திருக்கும்நெய்யுடனேசேர்த்து அந்தநெய்யைச்சாதத்தில் பரவவிட்டுத்.

தாமதஞ்செய்யாமல் ஐந்துமுழச்சீலையை நனைத்துப் பிழிந்து தேக்சாவின்வாயோரத்தின்மேல்சுமமாடுபோல்வளையமாகக்கட்டிவைத்துஅதன்மேல் மூடியால்அழுத்திமூடி அதிலும்தேக்சாப்பக்கங்களிலும்தணலைக்கொட்டி அணைத்து இரண்டுநாழிகைப்பரியந்தம் அப்படியேவைக்கவேண்டும்.

சீலையின்வழியாக ஆவிவரும்போது சட்டுவத்தால் சாதத்தைக்கிளறி நனைத்துக்கையால் சாதத்தை நசுக்கிப்பதம்பார்த்து பதமாயிருந்தால்மூடிவிட்டு இறக்கிவிடலாம் கொஞ்சம் பக்குவப்படாமலிருந்தால் அடுப்பின்மேலேயே அரைநாழிகைவரையில் இருக்கவைத்து இறக்கிவிடவேண்டும் இறக்கிவைத்தசாதத்தை ஆறிப்போகாதபடி மூடிவைத்துப் பக்குவமான [illegible]யோடு புசிக்கவேண்டும்,





# பஸான்பிறியாணிப்புலவு.

(*)

பத்துசேர் நல்லமாமிசமெடுத்து மூன்றுதரங்கழுவிப் பெரியதுண்டுகளாக அரிந்துபதினைந்துசேர்வேகத்தக்க தேக்சாவிற்போட்டுப் பதினைந்துகைப்பிடி உப்பைஅதிற்பெய்து மேல்தோல்போக்கிய காலேஅரிக்கால்சேர் இஞ்சியும்-க-சேர்உரித்தவெங்காயமும்-வ-சேர்வெள்ளைப்பூண்டும் தனித்தனி உ-பலம்ஏலமும் கிராம்பும்-க-பலம்கருவாப்பட்டையும்

ஒவ்வொன்றும்-உ-சேர்விதம் கசகசாவும் கொப்புறைத்தேங்காயும் காம்புகிள்ளியபச்சைமுளகாயும்-வ-சேர்கடலைப்பருப்பும்-ங-கைப்பிடிக்கொத்தமலித்தழையும்-க-கைப்பிடி புதினாவும்-உ-பலம்பச்சைமிளகும் ஆகியஇவைகளையெல்லாம் மணல்முதலானவை இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தி அதனோடுபெய்து-ங-படித்தயிரும் இருபத்தைந்துபடி நீரும்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து அவித்துநன்றாய்வெந்தபின்பு மாமிசமுழுதையும் செவ்வையாய்ப்பிசைந்து பிழிந்துகொண்டுஅச்சக்கைகளையும் மற்றவஸ்துக்களையும் எடுத்தெறிந்துவிட்டுச் சாரமாகிய அந்தநீரை வெள்ளைச்சலவைக்குட்டையால் மற்றொருபெரியபாத்திரத்தில் வடிகட்டிக்கொள்ளவேண்டும்.

பத்துசேர்வேகும்படியான தேக்சாவில் -எ-சேர்நெய்வார்த்து ஒ-சேர்உரித்தவெங்காயத்தை அரிந்துபெய்து கொஞ்சம் ஏலம்கிராம்பு கருவாப்பட்டையும்போட்டு நன்றாய்ச்சிவந்தபின்புயெடுத்துவைத்திருக்கும்சாரமாகியநீர் பதினெட்டுபடிக்குக்குறையாதிருந்தால்அந்நீரேபோதுமானது அந்தஅளவுக்குறைந்தால் அக்குறைவுக்குக்குளிர்நீரைச்சேர்த்து அந்தநெய்யில்வார்த்துத் தாளிதஞ்செய்யவேண்டும்

அதுசெவ்வையாய்க்கொதித்தெறிப்பதற்குமுன்னேதானே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிகளில் ஓர்வகைஅரிசியைத் தீட்டிக்கல்முதலியவையில்லாமல் ஆய்ந்து பத்துச்சேரெடுத்து மூன்றுகழுநீர்போக்கிப் புதுக்கூடையில்கொட்டி நீர்வடியும்படி பலகையின்மேல்வைக்கவேண்டும்.

தேக்சாவின்மூடியைத்திறந்து கொதித்தெறிக்கிறதா இல்லையாவென்றுபார்த்து கொதித்தெறித்துக் கொண்டிருந்தால் சட்டுவத்தால் துழாவிவிட்டுப் புதுக்கூடைஅரிசியை ஒருசேர்க்கொட்டாமல் சிறிது சிறிதாக விழும்படி முழுமையுஞ் சாய்த்துச்சட்டுவத்தால்கிளறிமூடியால்மூடிக் கனக்கத்தீயைமூட்டி எரிக்கவேண்டும்.

அப்படித்தீயைஎரிக்கும்போது தேக்சாவில் சாதம்நீரும் நெய் மேலுமாக வேகிறதினால் பொங்கிவரும்போது தகுந்த முயற்சிசெய்யாவிடின நெய்முழுதும்பொங்கி வழிந்துஅடுப்பில்விழும் ஆகையால்சாக்கிரதையுடைய ஓராள்தனது வலக்கையில் சட்டுவமும் இடக்கையில் அழுக்கில்லாத வெள்ளைக்குட்டையும்பிடித்து அந்தத்தேக்சாவின்சமீபத்திலேயேநின்று சிறிதுபொங்கிவருகிற சமயம்பார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் மூடியைத்திறந்து சட்டுவத்தால்மூன்றுதரம் நாலுதரம் துழாவவேண்டும.

பொங்கிவருஞ்சமயமறிந்து இப்படித்துழாவிக்கொண்டுவருகையில்நீர்முழுதுஞ்சுண்டி நெய்ப்பதமாயிருக்கும்போது-ங-விராகனெடைக்குங்குமப்பூவை-வ-சேர் பனிநீரில்கரைத்து-ங--சேர்ப் பசுவின் தனிப்பாலில் விட்டுகாம்புகிள்ளிய-ச-பலம்விரையில்லாத திராட்சப் பழத்தையும் தோல்போக்கிய-உ-பலம்முந்திரிகைப்பருப்பையுஞ்சேர்த்து அந்தப்பாலைச்சாதத்தில் முழுமையும்பாவும்படி ஊற்றிச்சட்டுவத்தால்கிண்டிச் சமனாகப்பரப்பி ஐந்துமுழவேஷ்டியை நனைத்துப் பிழிந்து புரிமணைபோலத்தேக்சாவின் வாய்க்குவளையமாகச் சுற்றிமூடிக்கொண்டு அழுத்திமூடிவிட்டு அதன்மேல்தணலையெடுத்துநிரப்பிமிச்சமானதணலைத்தேக்சாவின் பக்கங்களிலும் அணைத்துவைக்க வேண்டும்,

உ-நாழிகைஅல்லது ஒருமணிநேரம்வரையும் அதைத்தொடாமலிருந்துபுழுமென்று ஆவியெழும்பும்பக்குவத்தில் சாதம்பதமாயிற்றென்று நிதானித்துத்திறந்து அகப்பையால் கிளறியபின் மத்தியில் சாதத்தைஈரக்கையால் நசுக்கிப்பார்த்துச்செம்மையாய்வெந்திருந்தால்மூடியால்மூடி இறக்கிவிடவேண்டும.

பதமாகாமலிருந்தால்மூடி நெருப்பையின்மேலேற்றிஅரைநாழிகைப்பரியந்திரம்வைத்திருந்து இறக்கியபின்மற்றைப் புலவுகளைப்போலத்திறந்து ஆறவிடாமல் அழுக்குப்படியாத வெள்ளைத்துணியால்வா

யைமூடிக்கட்டி வைத்துவேண்டியபோது போதுமான அளவுப்பிரகாரம் இப்படியும் வாயைமூடிக்கட்டி வைக்கவேண்டியது.

## தாளித்தஅன்னம்.

புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிவகைகளில் ஓர்வகையில் ஐந்துபடிசேர்த்து கல்மணல்உமிமுதலியது இல்லாமல் திட்டிப்புடைத்து ஆய்ந்துமூன்றுதரமுநீர்போக்கி ஒருபுதுக்கூடையிற்கொட்டிப் பலகையின்மேல்வைக்கவேண்டியது.

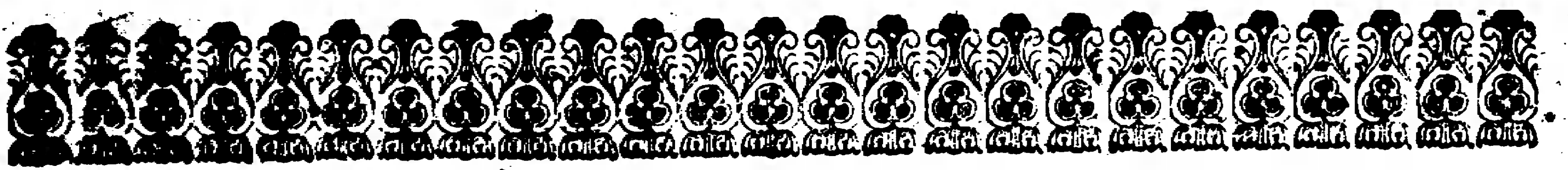
ஐந்துபடிவேகும்படியான்தேக்சாவில்-கவ-படிநெய்வார்த்துநெருப்பிலேற்றித்தீயையெரித்து நெய்கொதித்து வரும்போது-உ-கைப்பிடிவெங்காயம்உரித்து அரிந்தபின்பு ஒன்றரைரூபாயெடைஏலக்காய்கருவாப்பட்டை. இம்மூன்றுடனேசேர்த்து அதிற்பெய்துஅவைசிவந்துவருகையில் சரியாயளந்து பத்துபடிசுத்தசலத்தைமெள்ளஊற்றித்தாளித்துச் சிறுபிடியாக ஐந்துகைப்பிடி உப்பையுங்கூட்டி மூடியினால்மூடித் தீயைநன்றாய்எரிக்கவேண்டியது.

நீர்கொதித்து ஆவிவரும்பக்குவத்தில்-ரு-பலம்திராட்சப்பழமும் வாதுமைப் பருப்பும் முந்திரிகைப்பருப்பும் முக்கால்பலம் இலவங்கப்பத்திரியும்தூவி உடனேபுதியக்கூடையரிசியை அதிற்கொட்டி அகப்பையால் செவ்வையாய்க்கிண்டி மூடி அரைநாழிகைக்கொருதரம்இப்படியேகிளறிவரவும்,

இந்தப்பிரகாரம்மூன்றுநாலுதரம்நடத்திவருகையில் நீர்வற்றிச்சாதம் அடியில்அமுங்கியபின்மறுபடியும்சட்டுவத்தின்காம்பால்கீழுமேலுமாகத்துழாவிக் காச்சினபால்ஒருபடிஅதன்மேல்பரவஊற்றிநாலுமுழவெள்ளைக்குட்டையை நனைத்துப்பிழிந்து தேக்சாவின்கலங்கில்வட்டமாகச்சுற்றிவைத்து மூடியால் அழுத்திமூடித் தணலைமூடியிலும் தேக்சாவின் அடிப்பக்கங்களிலும்போட்டு இரண்டுநாழிகைவரைக்கும் அடுப்பின்மேலேயேவைத்திருந்துசுற்றியகுட்டையிலிருந்து ஆவிபுறப்படும்போது திறந்துபக்குவமாயிருந்தால் யிறக்கிவிட்லாம் சிறிதுவேறுபட்டிருந்தால் மூடியால்மூடிப்பின்னும்அரைநாழிகைவரையும் இரக்காமல்வைத்துப் பின்புஇறக்கிவிடவேண்டும் சுடுகையாகவேபுசிக்கவேண்டும்.

## புலவுவகைமுற்றிற்று.

---



## கறிவகை

### அன்னஞ்சமைக்குமுறை.

நல்லபச்சரிசிமூன்றுபடியெடுத்துத்தீட்டிநெல்கல்நொய்தவிடு முதலியவைநீக்கி மூன்றுதரங்கழுநீர்போக்கி அரித்து ஓரோனத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்

கஞ்சிவடித்தஅன்னஞ்சமைக்கவேண்டுமானால் சாதாரணமாய் விடுகிற நீரளவுக்கு இரண்டத்தனைநீரை அரிசிக்கு மூன்றத்தனைபெரியதேக்சாவில்வார்த்துக்கொதிதெறிக்கும்போது அந்தஅரிசியை அதிற்பெய்துதுழாவிமூடவேண்டும்.

இப்படிஇரண்டுமூன்றுதரம் பொறுத்துப்பொறுத்துத் துழாவுகையில் அரிசிமுக்காலேயரிக்கால்திட்டம் வெந்தபின்பு மூடியால்மூடிஒருதுண்டுச்சீலையால் பிடித்தெடுத்துக்கஞ்சியை முழுதும்வைத்து மறுபடியும்தேக்சாவைநிமிர்த்து மூடியால்மேலேமூடித் தீயைஎரிக்காமல் அடுப்பின்தணலின்மேல் அரைநாழிகைப்போதுவைத்துஇறக்கிவிடவேண்டும்.

கஞ்சிவடிக்காத அன்னஞ்சமைக்கவேண்டுமானால் அரிசியளவுக்கு இரண்டளவுநீரை அளந்துவார்த்துக்கொதித்துஆவிவரும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப்பெய்து துழாவிமூடி நீரெல்லாம்வற்றிபோனபின்பு அதைக்கிண்டி அடுப்பெரிப்பதைநிறுத்தித்தணலின் மேலேதானே அரைநாழிகை வரையும் வைத்திருந்துஇறக்கிவிடவேண்டும்.

### சமயலுக்குரியமிருகமாமிசவகை.

செம்மறியாடு குறும்பாடுவெள்ளாடுகொட்டாடுவரையாடுகலைமான்புள்ளிமான் கடமான் வெளிமான் முசல் முதலியவற்றி னிறைச்சி இவைமுன்னேசொல்லிய புலவுகளுக்கும்பின்னே கூறும்கறிகளுக்கும் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்,

கலியாக்கறி.

ஒருசேர்மாமிசத்தை நெல்லிக்காய்பரிமாணமாகத் துண்டுகள்
செய்து ஜவ்முதலியவைபோக்கி மூன்றுதரந்தண்ணீரில்கழுவிப் புது
க்கூடையிற்போட்டுவைக்கவேண்டும் நீர்வடிந்தபின்பு சிறியதேக்சா
வில்கார்ப்படிநெய்வார்த்துத் தீமூட்டிய அடுப்பின்மேல்வைத்து.

நெய்புரிந்துகொதிக்கும்போது ஒருபிடிவெங்காயம் அரிந்து அ
தில்பாதியும்சிறிதுகிராம்பும்ஏலக்காயும் கருவாப்பட்டையும்போட்டு
ச்சிவந்துவருங்கையில் புதுக்கூடைமாமிசத்தையும் மற்றைப்பாதிவெ
ங்காயத்தையும் மெள்ளப்போட்டு அதன்பின் உழக்குத்தயிரில்-உ-பல
ம்உப்பைக்கரைத்துவார்த்து அப்புறம்ஒருரூபாயெடைமஞ்சள் அரை
த்துப்போட்டு அரைப்படிநீர்விட்டுமூடித் தீயைக்கனமாக எரிக்கவே
ண்டும்,

வ-பலம்-இஞ்சி-க-பலம்கொப்பறைத்தேங்காய் தனித்தனி-ஒப
லம்கொத்துமல்லிவிரை கசகசா சுட்டஅல்லதுவறுத்தமுளகாய்இவை
களைவெவ்வேறுகநன்றாய் அரைத்துவைத்துக்கொண்டு மாமிசம் நீர்வ
ற்றிநெய்ப்பதமாய்இருந்தால் ஆழாக்குநீரில் அந்தஅரைப்புகளைக்கல
க்கிஅதில்விட்டுச் சற்றுநேரத்துக்கொருதரம் அகப்பைக்காம்பினால்
கிண்டிமூடிக்கொண்டேவரவேண்டும்

இப்படிக்கிண்டாவிட்டால் கறிஅடிப்பற்றிக்கெட்டுப்போம் இ
ந்தப்பிரகாரம் கிளறிக்கொண்டுவருகையில் மாமிசமும் சேர்மானமா
யிருக்கிறவஸ்துக்களும் நன்றாய்வெந்தபின்பு அரைப்படிநீரில்கார்ப்பல
ம்புளியைக்கரைத்துக் கையால்வடிக்கட்டி அதில்ஊற்றிச் செம்மை
யாய்க்கொதித்துவருகிறவரையில அடுப்பின்மேலேவைத்திருந்துஇறக்
கிவிட்டுமேற்கூறியசாதத்துக்கு உபகரணமாய்ச் சுடுகையாகவேஉப
யோகப்படுத்தவேண்டும்.

கல்டாக்கறி,

ஜவ்முதலியதுற்றமில்லாத ஒருசேர்மாமிசத்தை நெல்லிக்காய
ளவாகத்துண்டுகள்செய்து மூன்றுதரங்கழுவி நீர்வடிந்தபின்புஇரண்
டுசேர்பிடிக்கத்தக்க கலாய்பூசினசிறுதபலையில்போட்டுஇரண்டுபலம்
உப்புப்பொடிசெய்துசேர்த்து,

முக்காற்படிச்சுத்தநீர்வார்த்து உரித்துஅரிந்தஇரண்டுகைப்பிடி
வெங்காயத்தையும் இரண்டுரூபாயெடைமஞ்சளும் கிராம்புஏலக்கரு

வாப்பட்டை இம்மூன்றும்வகைஒன்றுக்கு வராகனெடையும்தோல் நீபாக்கியஇஞ்சி ஒருரூபாயெடையும் தனித்தனியேஅரைத்து

இவற்றையும் ஆழாக்குத்தயிரையும்அந்தசட்டியில்சேர்த்துக்கி ளறி அடுப்பின்மேல் வைத்துக்கனத்ததீமூட்டி நீர்வற்றுகிறதற்குள் ளாகஒருபலம்கொத்துமலிவிதையும் அரைபலம்மூளகாயையும் வறு த்துஅரைத்து நீர்வற்றிச்சிறிதிருக்கும்போது மேற்படிநெய்விட்டு பி ன்பு இவ்விரண்டு அரைப்புகளையும்போட்டுக் கிளறிமூட்டவேண்டும்,

அரைநாழிகைபொறுத்துத்திறந்துகிளறி நீர்வற்றிநெய்ப்பதமா யிருக்கும்போது மாமிசத்தைக்கால்நாழிகைவரையில்கிண்டிவறுத்து ஒருபலம்தேங்காயையும்ஒருரூபாயெடைக்கசகசாவையும்அரைத்து,

அந்தஅரைப்புகளையும்மூன்றுஎலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும்கொ ஞ்சநீரில்கலக்கி அதில்வார்த்து அகப்பைக்காம்பால் அரைநாழிகைப்ப ரியந்தங்கிண்டிக்கொண்டிருந்து நன்றாய்நீர்ப்பசையில்லாமல்வரண்டு நெய்ப்பதமாயிருக்கும்போதே இறக்கிவிடவேண்டும் இதைஆறவி டாமல் புசிக்கவேண்டும்.

ஈரல்கறி.

ஓராடுஅல்லதுஇரண்டாட்டினீரல்இல் குறுதாஇம்மூன்றையும் சிறியதுண்டுகளாகஅரிந்துஅந்தத்துண்டுகளையும் ஒன்றரை-ரூபாயெ டை அரைத்தமஞ்சளையும் இரண்டுகைப்பிடி அரிந்த ஈரவெங்காயத் தையும் சிறுகஅரிந்தஒருகைப்பிடிச் சேரிக்கீரையையும் அரைப்பல ம்பொடிசெய்தஉப்பையும் அகலவாயுள்ள குறுந்தபலையில்போட்டு,

அடுப்பின்மேல்வைத்துத்-தீயெரித்துச்சற்று பொறுத்துவறு த்தமுக்காற்பலம்கொத்துமலிவிதையையும் அரைப்பலம்மூளகாயை யும் ஒன்றாகவும்-ரூ-ரூபாயெடைக்கொப்பறைத் தேங்காயையும்வகை யொன்றுக்கு-அரைவராகனெடையாகக்கிராம்புஏலம் கருவாப்பட்டை களையும்ஒன்றாகவும் அரைத்துவைத்துக்கொண்டு,

வேகிறகறியில் நீரகவறியபின் ஆழாக்குநெய்வார்த்து மேற்படி அரைப்புகளைப்போட்டு நன்றாய்க்கிண்டி, ஒருரூபாயெடைப் புளியை ஆழாக்குநீரில்கரைத்துக்கோதுமுதலானவை யில்லாமல்வடிக்கட்டி அதில்வார்த்துச்சிறுதீயாகஎரித்து நீர்ப்பசையில்லாமல்நெய்பதமாகிற வரையில் அகப்பைக்காம்பால் கிண்டிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும்

செய்ப்புதமாய்க்கறிவெந்துபக்குவமாய்விட்டால் மூடியால்மூடிஇறக்கிவிடவேண்டும்,

தால்ச்சாக்கறி,

உமிகல்முதலியவைபோக்கிய கால்சேர்கடலைப்பருப்பைஜேனத்தில் கொஞ்சநீர்வார்த்து அரைத்திட்டம்வேகவைத்துவைக்கவேண்டும்ஜவ்முதலியவையில்லாதஒருசேர்மாம்சத்தை நெல்லிக்காயத்தனையாகஅரிந்து மூன்றுதரங்கழுவித தேக்சாஅல்லது அதற்கிணமானஜேனத்திற்போட்டு அடுப்பின்மேலேற்றித்தீயெரித்துப்

பின்புசெய்த-உ-பலம்உப்பையும்தோல்போக்கி அரிந்தஒருகைப்பிடிவெங்காயத்தையு -உ-பலம் அரைத்தமஞ்சளையும் அரைப்படிநீரையும் அதில்சேர்த்து எல்லாங்கலந்துவேகும்போது முக்கால்பலம்வறுத்தமுளகாயையும்,

ஒருபலம்கொத்துமல்லிவிரையும்-க-ரூபாயெடை இஞ்சியையும் ௩ ரூபாயெடைக்கொப்பறைத்தேங்காயையும்-க-ரூபா யெடைத்தோல்போக்கியவெள்ளைப்பூண்டையும்அவ்வளவுகொத்துமல்லித்தழையையும்ஒன்றாயரைத்துவைத்துக்கொண்டு,

கறியில்நீர்வற்றியபின் அரையாழாக்குநெய்விட்டுமேற்படிஅரைப்புமுழுமையும்போட்டு ஒருக்ஷணநேரம்கிண்டிமுன்னே அவித்துவைத்திருக்கிற கடலைப்பருப்பையும்-உ-சேரளடுத்து அரிந்துகழுவிய கத்திரிக்காயையும் அதிற்போட்டுநன்றாய்க் கிண்டிமூடி-வ-நிமிஷங்கழித்துத் திறந்துகிளறிஉழக்குநீர்விட்டுமூடிமறுபடியும் கால்நிமிஷம்பொறுத்துக்கிண்டிகத்திரிக்காயையெடுத்துப்பார்த்து

முக்கால்திட்டம்வெந்துபோயிருந்தால்-உ-பலம்புளியை-க-படிநீரில்பிசைந்துகையால்வடிக்கட்டிக்கோதுபோக்கிஅந்தநீரையும் அதில்விட்டுஒருநிமிஷம்வரையும் வேகவைத்துக் கத்திரிக்காயை மறுபடியுமெடுத்துப்பார்த்துச்செம்மையாய் வெந்திருந்தால் இறக்கிமற்றொருஜேனத்தை அடுப்பின்மீதேற்றி இரண்டுகரண்டிநெய்வார்த்து

அதில்அரிந்தவெங்காயம் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டுஒவ்வொன்றும்அரைரூபாயெடையும் கிராம்புயேலம் லவங்கப்பட்டை தனித்தனி அரைக்கால்ரூபாயெடையும்போட்டு அகப்பையால்கிளறி அவைசிவந்துவருகிறபக்குவத்தில் கறியைக்கொட்டித்தாளித்துமூடியால்மூடிஉடனே இறக்கிவிடவேண்டும்,

ஷாமிகபாப்பு,

ஒருசேர்மாமிசத்தைநன்றாய்கொத்திக்கொண்டு அதைஒருதரம் நீரில்செவ்வையாயலசி வெள்ளைக்குட்டையிற்போட்டுத் தண்ணீர்முழுமையும்பிழிந்து நான்குபங்காகப்பாகித்துஒவ்வொருபாகமாக அம்மிக்கல்லில் மெழுகுபோலரைத்து ஒருயேனத்தில்வைத்துகொண்டு,

வகையொன்றுக்குஇரண்டுவீராகனெடைவீதமாக ஏலம்கிராம்பு இலவங்கப்பட்டைவகைக்கு அரைப்பலமாகததோல்போக்கியஇஞ்சி கல்-மணல்-ஆய்ந்தகசகசா பின்தோல்சீவியஒருபலம் கொப்பரைத்தேங்காய்-ஒருகைப்பிடிக்கொத்துமலிந்தழைதோல்போக்கியநாற்பலம்வர்துமைட்பருப்பு அரைதோலாயெடைப் பச்சைமுளகாய்இவற்றையெல்லாம்தனித்தனியே நெகிழஅரைத்து,

மேற்படிமாமிசத்திற்போட்டுப் பொடிசெய்தஒன்னரைப்பலம் உப்புஞ்சேர்த்து-உ-பலம்எலுமிச்சம்பழச்சாறும் நீர்நன்றாய் வடியச்செய்த-உ௦-பலம்-தயிரும்விட்டு எல்லாம்வொன்றாய் கலக்கும்படிஇரண்டுமிஷம்பிசைந்துவிரற்பரிமாணகலத்தில்முன்றுவிரற்கடைநீளமாகஉருட்டிநெய்பூசியசெப்புத்தவலையில்வொன்றோடொன்றுஇழைந்துசேராமல் பரப்பினாற்போல மெள்ளஅடுக்கிஅதன்மேல்குளிர்ந்தசலம் ஆழாக்குவிட்டு எரிகிற அடுப்பின்மேல்வைத்துமேற்படிசலம் முழுமையும் வற்றுகிறவரையில் நிதானமாகத்தீயெரித்துவற்றியபின் க௨-படிநெய்வார்த்து அடுப்பின்மீதேவைத்திருந்துசிறியசட்டுவத்தால்மெல்லெனக்கிண்டிக்கொடுத்து ஒரேதிட்டமாய்க் கபாப்புயெல்லாம் பக்குவமாகச்சிவந்துவிட்டால் இறக்கினவுடனேபொறுக்கத்தக்கசூடுள்ளபோதே எடுத்துபாத்திரத்தில் வைத்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்,

குப்தா,

மாமிசமுதலியவற்றைமேற்சொல்லியபடிசெய்துவைத்துக்கொண்டுநீளமாயுருட்டாமல் நெல்லிக்காயளவுஉருண்டைகளாகஉருட்டி முன்போலவேபக்குவஞ்செய்து அவ்வளவேநெய்விட்டு அப்பிரகாரமேபதமாயினபின் இறக்கிஅதுபோலவேஒரேனத்தில்வைத்துக்கொண்டு உபயோகித்துக்கொள்ளவேணடியது,

சுரக்காய்சேர்ந்தகறி,

ஜவ்முதலியகுற்றம்நீக்கிய அரைச்சேர்மாமிசத்தைச் சிறுதுண்டுகளாகவரிந்துமூன்றுதடவைநீரில்கழுவிஒரேனத்திற்போட்டுதோல்போக்கிய அரிந்தவெங்காயம்ஒருகைப்பிடியும் யுரைத்தமஞ்சள்ஒருப்பழும்பொடிசெய்தஉப்புஒன்றரைப்பலம்சேர்த்துவடுப்பின்மேலே

வைத்துத்தியைஎரித்து யாமிசநீர்ச்சுண்டிக்கொண்டிருக்கும்போதே அரைப்படிநீர்வார்க்கவேண்டும்.

ஒருபலம்முளகாயும் முக்காற்பலம்கொத்துமலி விதையையும்வறுத்து அம்மியின்மீதுவைத்துதோல்போக்கியஇஞ்சி ஒருரூபாயெடையும் தோல்சீவியகொப்பறைத்தேங்காய் சு-ரூபாயெடையும் ஏலக்காய் கிராம்புவகைக்கு இருபதும் இலவங்கப்பட்டை ஒருதுண்டும்கூடச்சேர்த்து மைப்போலரைத்துக்கொண்டுதோலுறித்தவெள்ளைப்பூண்டு ஒருதோலாயெடை அம்மியின்மேல்வைத்துக்குழவிக்கல்லால் நையசுக்கி எடுத்து மேற்படிகூட்டுடன்சேர்க்கவேண்டும்.

விரைமுற்றாத இளஞ்சுரைக்காயை எட்டாக நீளத்தில்வகிர்ந்து மேல்தோல்செதுக்கி உட்புறத்திலிருக்கிற விதைகளையும் அவ்விதைகளை மூடிக்கொண்டிருக்கும் பஞ்சிபோலுள்ளபாகத்தையும் நன்றாயெடுத்துவிட்டு இரண்டுவிரலளவு கனம்வைத்துத் துண்டுகளாகஅரிவாள்மணையிலரிந்து ஒருதண்ணீர்க்கழுவி நீர்வடிக்கட்டி எடுத்து ஒரு ஏனத்திற்போட்டு கறிப்பாத்திரத்தைத் திறந்துபார்த்து நீர்சுவறிக்கறிவெந்துபோயிருந்தால் ஆழாக்குநெய்வார்த்து முன்னேதானே அரைத்துச்சுத்தஞ்செய்து வைத்திருக்கும் கூட்டைப்போட்டுக் கால்நிமிஷம்வரையில் கலக்கும்படிகிண்டிப் பின்புசுரைக்காய்த்துண்டுகளையும்போட்டு அரைநிமிஷம்வரையும் கிண்டிமூடிவிடவேண்டும்.

சற்றுப்பொறுத்து உழக்குநீர்வார்த்துமூடி மேற்படிகாய் வெந்துவிட்டால் ஆழாக்குத்தண்ணீரில்-உ-பலம்புளியைக்கரைத்துக்கோதுமுதலானவையில்லாமல் வடிக்கட்டி அதில்வார்த்துக் கால்நாழிகைவரையில் தியைஎரித்துக்கொதித்தபின்பு கொள்ளியைப் பிடுங்கிவிட்டுத்தணலின்மேலேதானேகால்நிமிஷம் இருத்திஇறக்கிவிடவேண்டும்.

கத்திரிக்காய்சேர்ந்தகறி.

முக்கால்சேர்நல்லமாமிசமாக எடுத்துமுன்னையதுபோலவே அரிந்துகழுவி ஓரேனத்திற்போட்டு மேற்சொல்லியஅளவுவெங்காயமுதலியமூன்றையும் பக்குவஞ்செய்து சேர்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிநீர்வார்க்கவேண்டும்.

நாலுசேர்ப்பிஞ்சுக்கத்திரிக்காயை வழக்கப்படிஅரிந்துநீரிற்போட்டு நீர்சுண்டிமாமிசம்வெந்துகொண்டிருக்கும்போது மேலேகூறியபடி நெய்யையும் சுத்தப்படுத்திய முளகாய்முதலியவற்றின் அரைப்புக

ளையும்சேர்த்து முந்தியகாலப்பரிமாணப்படி கிண்டி அக்கத்திரிக்கா யைச்சேர்த்துக்கலக்கும்படிசெய்து

அடுப்பின்மீதாவைத்திருந்து அங்குசொல்லிய காலப்பிரகாரம் பொறுத்து அவ்வளவுநீர்விட்டுமூடிக் காய்வெந்திருந்தால் அந்தப்படி நீரில்புளியைக்கரைத்துவிட்டு அந்தாழிகைவரைக்கும் தீயெரித்துத் தணலின்மேல்வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்

பீர்க்கங்காய்சேர்ந்தகறி

இதுமுன்போலவே பக்குவப்படுத்திப் புசிக்கவேண்டும் ஆனால் புளிமட்டும் ஒருபலங்கரைத்து உபயோகிக்கவேண்டும்

முருங்கைக்காய் முற்றலாயிருக்கிற வெள்ளரிக்காய்வாழைக்காய் கொத்தவரைக்காய் அவரைக்காய்புடலங்காய்க்குச்சித்தமர்த்தங்காய் முள்ளங்கிழங்குடர்நாப்புசுங்கிழங்கு காரட்டுக்கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு வள்ளிக்கிழங்கு இவற்றுள் எதாவது ஒன்றுசேர்ந்தகறி.

இந்தக்காய்கிழங்குகளில் இஷ்டமானதொன்றை மேற்சொல்லியவ்ளவு மாமிசத்தோடுசேர்த்துச் சமைக்கவேண்டுமென்றால் சுரைக்காய்சேர்ந்தகறிக்குச் சொல்லியவிதிப்படி சமைக்கவேண்டும் வாழைக்காயாவது டர்நாபசுக்கிழங்காவது சேர்ந்தகறிக்குப்பீர்க்கங்காய்க்குச் சொன்னபிரகாரம் ஒருபலம்புளியும் அவரைக்காயாவது புடலங்காயாவதுசேர்ந்தகறிக்குக் கால்யரைக்காற்பலம்புளியும் கரைத்துவார்க்கவேண்டும் இக்காய்கிழங்குகளை வழக்கப்படிசேர்த்துக்கொள்க, கிழங்குகளை முன்னே அவித்துக்கொள்ளவேண்டியஅவசியமில்லை தோல்போக்கவேண்டுமெனில் உருளைக்கிழங்கைமாத்திரம் அரைத்திட்டம் அவித்துக்கொள்ளலாம்.

கருணைக்கிழங்குசேர்ந்தகறி.

போதுமானகருணைக்கிழங்கை இரண்டுவிரற்கடைச்சிறுதுண்டுகளாகஅரிந்து ஒருஎனத்திற்போட்டுப் படியுழக்குச்சலம்விட்டு ஒருகைப்பிடி சாம்பலும் தெள்ளிக்கொட்டி அடுப்பின்மேல்வைத்து முக்கால்திட்டம்வெந்தபின்பு இறக்கிக்கொண்டு குளிர்ந்தநீர்விட்டு மூன்றுதரங்கழுவி மேற்படியளவுமாமிசத்தில் சேர்த்துமுன்போலவே பக்குவப்படுத்திக்கொண்டு புளிமாத்திரம் இரண்டுபலங்கரைத்து வார்த்துக்கொதிக்கவைத்துஇறக்கிவிடவேண்டும்.

காராக்கருணையென்னும்சேனக்கிழங்குசேர்ந்தகறி.

சேனக்கிழங்கைக் கருணைக்கிழங்கைப்போலவே அவித்துக்காய் முதலியவைசேர்த்துப்புளியும் அவ்வளவே கரைத்துவார்த்துச் சமைக்கவேண்டும்.

பலாக்கொட்டைசேர்ந்தகறி.

முற்றியபலாக்கொட்டையை இரண்டாகப்பிளந்து மேல்தோலையெடுத்துவிட்டு உருளைக்கிழங்குபோலவே பக்குவப்படுத்திச் சமையல்செய்யவேண்டும்.

பாவற்காய்சேர்ந்தகறி.

கொம்புப்பாவற்காயையெடுத்து இரண்டுவிரற்கடைப்பரிமாணம் கனமாகஅரிந்து ஒருசட்டியில்ஒருபடிநீர் கொதிக்கவைத்து அதிற்போட்டுக்கையையுயர்த்தித்தலையைச்சுற்றி அறுபது சிட்டிகை போட்டானவுடன்இறக்கி நீரைவடித்துவிட்டுக்குளிர்ந்தநீர்விட்டு மூன்றுதரங் கழுவிமேலேசொல்லிய அளவுக்கறியையெடுத்து முன்போலவேபக்குவப் படுத்தி அவரைக்காய்க்குவிட்டபடி புளியைக்கரைத்து வார்த்துச்சமைத்து இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவும்.

மேலேசொல்லிவந்தகூட்டுகறிகள் அதிகருசியாயிருக்கவேண்டுமாகில் அரையாழாக்குக்கடலைப்பருப்பை வேறுபாத்திரத்தில் அவித்துக்கொண்டு காய்க்கிழங்குகள் போடுகிறசமையத்தில் அவற்றோடு போட்டுமற்றபக்குவஞ்செய்தால் முதலானவையெல்லாம் முன்போலவேசெய்து ஆக்கவேண்டும்,

சுக்காக்கீரைகடலைபருப்புக்கத்திரிக்காய்
சேர்ந்தகறி.

கால்சேர்க்கடலைப்பருப்பை உப்புப்போடாமல் வேவித்துக்கொண்டுமுக்காற்சேர்மாமிசத்தைச் சிறுதுண்டுகளாக அரிந்துமூன்றுதடவைநீரில்கழுவி இரண்டரைப்பலம் உப்பைக்கரைத்து அரைப்படிநீரைவார்த்து அரைப்பலம் அரைத்தமஞ்சளையும் ஒருகைப்பிடி உரித்துஅரிந்தவெங்காயத்தையும்சேர்த்து அகப்பைசாம்பாற்கிளறிமூடியினால்மூடி அடுப்பின்மீதேற்றித் தீயெரிக்கவேண்டும்.

௨௯

அரைச்சேர்ச்சுக்காங்கீரையையும் காற்சேர்க்கத்திரிக்காயையும் ஆய்ந்துஅரிந்து தண்ணீரிற்போட்டுவைத்து முளகாய்இருபத்தொன்றுசிறியதாயிருந்தால் முப்பதுசொத்தமல்லிவிரைப்பலம்ஒன்றுபுரணி சீவியஇஞ்சிரூபாய் எடைமுக்கால்தோல்போக்கியவெள்ளைப்பூண்டுரூபாய்யெடை ஒன்றுகிராம்பு ஏலக்காய்கருவாப்பட்டைவகைஒன்றுக்குவராகனெடைஅரை தோல்சீவிய கொப்பறைத்தேங்காய் பலம்ஒன்றரை இவற்றையெல்லாம்ஒன்றாக அரைத்துவைச்சிக்கொண்டு.

கடையில்கட்டிவிற்கும் சோகிக்கீரைக் கற்றைகளிரண்டை பெரும்காம்புகளைநீக்கி இளங்காம்புகளையும் இலைகளையும் ஒலபலகையின் மேல்வைத்துக்கத்தியால் மெல்லியதாய்அரிந்து அடுப்பின்மேல்வைத்திருக்கும் மாமிசத்தில்போடவேண்டும்.

பின்புஅகப்பையால்கிண்டிப்பார்த்து நீர்சுவறிப்போயிருந்தால் உடனேவுரிக்குநெய்விட்டு நன்றாய்க்கிளறிமேலே அரைச்சிவைச்சிக்கொண்டிருக்கும் அரைப்புமுழுமையும்போட்டுஇருத்தைந்துஎண்களைஇயம்படாக எண்ணுகிறவரையும் மறுபடியும்கிண்டிக்கொடுத்துப்பிறகுகத்திரிக்காயைப்போட்டு அறுபதுபெண்களை எண்கிறவரையிலகிண்டிமூடிமேலேஅவித்துவைத்திருக்கிறகடலைப்பருப்பைத்தூவிக்கிண்டிமூடி.

கடைசியில்தண்ணீரை வடித்துவிட்டெடுத்துச்சுக்காக்கீரையை மேலேபோட்டுக்கிண்டிமூடி ஒருநிமிஷம்பொறுத்துத்திரந்து கிண்டித்தகுந்தநீர்வார்த்துமுடிச் சிறுதீயாகயெரித்துக் கால்நாழிகையானபின்புஇறக்கிவிடவேண்டும் தகுந்தநீர்யென்பது அதிகசலத்தைக் கொட்டாமல் இறக்கும்போது குழம்பாயிருக்கத்தக்க அவ்வளவுநீரென்று அறிக.

வெந்தயக்கீரைசேர்ந்தகறி.

ஜவ்வுமுதலிய குற்றமில்லாத ஒருசேர்மாமிசத்தைச்சிறுதுண்டுகளாக அரிந்துமூன்றுதரம் நீரில்கழுவி, சாலாய்ப்பூசிய தேக்சாவில் போட்டு அதில் முக்கால்பலம்-அரைத்தமஞ்சளையும், 2-கைப்பிடி அரிந்தவெங்காயத்தையும், ஒன்றரைபலம்-உப்பையுஞ்சேர்த்துஅஞ்சாழாக்குச்சுத்தசலமும்வார்த்து எரிகிறஅடுப்பின்மேல்வைத்து மூடியால்மூடிவிடவேண்டும்.

அடிக்காம்புகளைக்கிள்ளியெறிந்து மற்ற இளங்காம்பையும் கீரையையும் ஆய்ந்து-ஒருசேரஎடுத்துவைத்துக்கொண்டு-உளகாய் இருபது கொத்தமலிவிரை-பலம் ஒன்றரை பச்சைக்கொத்துமலித்தழை-தோலுரித்தவெள்ளைப்பூண்டு பேல்தோல்சீவிய-இஞ்சி- இம்மூன்றும் தனித்தனிஒருதுட்டெடை, ஏலம் ஏலக்காய் கிராமபு கருவாப்பட்டை-வகைஒன்றுக்கு-அரை வராகனெடை, தோல்போக்கிய- கொப்பரைத்தேங்காய்ஒன்றரைபலம்-இவற்றையெல்லாம் ஒன்றாய்சேர்த்தரைத்துக்கொண்டு மூடிதிறந்து, நீர்முழுதுமவற்றிப்போயிருந்தால்.

ஒருதுண்டுமாமிசத்தை அகப்பையினலெடுத்துக் கிள்ளிப்பார்த்து வேகாமலிருந்தால் அதில்சிறிதுநீர்வார்த்து, அடுப்பையெரித்துநீர் வற்றிவெந்துவிட்டபிறகு-டு-பலம்நெய்விட்டுக்கிண்டி-௨௰-எண்கிறவரையும் மூடிவைத்துத் திறந்துமேலேஅரைத்துவைத்திருக்கும்அரைப்புக்கூட்டைப்போட்டுக் கலக்கும்படிக்கிண்டிக்கால்நிமிஷம்வரையும் மூடிவைத்துப்.

பிற்பாடுகீரையையும்சேர்ந்துக்கிளறிமூடிச்சிறுதீயாகஎரித்துச்சற்றுப்பொறுத்துத்திறந்துகிண்டிக் காற்படிநீர்வார்த்துச்செவ்வையாக வேஒருநாழிகைப்போது தீயெரித்துப்பின்பு.கீரையையெடுத்துப்பார்த்துப்பக்குவப்பட்டிருந்தால் இரண்டுதுண்டெடைப்புளியை அரையாழாக்கு நீரில்கரைத்து வடிக்கட்டிவார்த்து ஒருநிமிஷம்பொறுத்து மூடியைத்திறவாமலே இறக்கிவிடவேண்டும்.

ஆவியமர்ந்துஆறியபின் மூடியைத்திறப்பதுநலம் இல்லாவிட்டால்ருசிகெட்டுமணமும்போய்விடும்.

காசிலிக்கீரை, காகுகீரை, பாலக்குக்கீரைமுட்டைகோசுக்கீரை இலைக்கோசுக்கீரை, கடலைக்கீரை-நல்லாரைக்கீரை புளியாரைக்கீரை பச்சைக்கொத்துமலிசோகிக்கீரை அரைக்கீரை இவற்றுள் வேண்டியதொன்றுசேர்ந்தகறியின்விவரமாவன.

மேலேவெந்தயக்கீரைக்குச்சொல்லியவிதிப்படிஒன்றுங்குறைவில்லாமல் இக்கீரைவகைகளில் ஒன்றையும் மாமிசத்தையும் சேர்த்துச்சமைக்கவேண்டும் அப்படியேசமைக்கும்போது காசிலிக்கீரையைநீரில்கழுவாமல் இலைஇலையாகக்கிள்ளி எடுத்துஒருவெள்ளைக்குட்டையால்நன்றாய்த்துடைத்துச்சிறுக்அரிந்தும்இரண்டுகோசுக்கீரையிலைகளைச்சிறுகத்துண்டித்தும் சோகிக்கீரையைப்பெரும்காம்புகளைகளைந்து இளங்காம்புகளோடுஇலைகளைமெல்லியதாயரிந்தும் மாமிசத்தோடுசேர்த்துச்சமைக்கவேண்டும்.

அரைக்கீரையைமாமிசத்தோடுசேர்க்கும்போதே கொஞ்சம்வெந்தயத்தைவறுத்துப்பொடிசெய்துசேர்த்துவிட்டால் மணமுமுருசியுமுள்ளதாயிருப்பதுமல்லாமல்சூடுஞ் செய்யாது கடலைக்கீரையோவெனில்செடி இளசாயிருக்கும் பக்குவத்திலேயே பிடுங்கி ஆய்ந்தெடுத்துச்சேர்க்கவேண்டும்.

கறியோடுசேர்த்துச்சமைக்கிறபருப்புவகை.

கடலைப்பருப்பு பச்சைப்பயற்றுப்பருப்புதட்டைப்பருப்புபச்சைமொச்சைப்பருப்பு உளுத்தம்பருப்பு பட்டாணிப்பருப்புதுவரம்பருப்புமுதலியவை.

கடலைப்பருப்புசேர்ந்தகறி.

முழுக்கடலையையும்கல்முதலானவையுமில்லாமல் ஆய்ந்தஅரைப்படிக்கடலைபருப்பைப் போதுமான ஒருஏனத்தில் இரண்டுபடி சுத்தசலம்வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக்கொதிவரும்போது அதிற்கொட்டி ஒருநாழிகைபரியந்தம் தீயெரித்துச்சட்டுவத்தால் கொஞ்சம்பருப்பையெடுத்து விரல்களால்நசுக்கிப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால்இறக்கி நீரைவடித்துவைத்துவிட்டு,

ஒருசேர்மாமிசத்தைப்பெரிய துண்டுகளாகஅரிந்து ஜவ்வுமுதலியகுற்றங்களைப்போக்கி மூன்றுதரங்கழுவிஒருதேக்சாவில் போட்டுக்காற்படிநீர்வார்த்து அதில்ஒன்றரைபலம்-உப்பையும்-வ-பலம் அரைத்தமஞ்சளையும் உ-பலம்-உரித்தவெங்காயத்தையும்சேர்த்து அடுப்பின்மேலேவைத்துக்கனக்கத் தீயெரிக்கவேண்டும்.

அதுவெந்துக்கொண்டிருக்கையில் வறுத்தமுளசாய்-பதினைந்துதேங்காய்கொத்துமல்லிவிரை தனித்தனிபலம்-க்-மிளகுரூபாயெடை-அறைதோல்போக்கிய இஞ்சிரூபாயெடை-வ-இவையெல்லாவற்றையும் நன்றாயரைத்துவைத்துக்கொண்டுமேற்படியறியில் நீர்சுண்டிப்போயிருந்தால் சட்டுவத்தால் ஒருதுண்டையெடுத்துப்பார்த்து.

வெந்திருந்தால்காற்சேர்நெய்விட்டு மேலரைத்துவைத்திருக்கிற சம்பாரங்கள்முழுமையும்போட்டுப்பின்பு அவித்துவைத்திருக்குங்கடலைப்பருப்பைமேலேதூவி நீர்விடாமல் இரண்டுநிமிஷம்வரையில்சட்டுவத்தால் கிண்டிக்கொண்டிருந்து.

முன்னேகடலேப்பருப்பை வேவித்திருத்திவைத்து நீரில் காற்படியெடுத்து இரண்டுரூபாயெடைப்புளியைக் கரைத்துவடிக்கட்டிஅதில்விட்டுச்சிலநிமிஷங் கழித்துக்குழம்பாயிருக்கும்பக்குவத்திலேதானேஇறக்கிவைத்து வேறொருஏனத்தை அடுப்பின்மேலேற்றிமூன்றுகரண்டிநெய்வார்த்து அதுகாயந்துவரும்போது தோல்போக்கிய வெங்காயம்ஏலம்கிராம்பு கருவாப்பட்டை இவ்வொன்றும் கால்ரூபாயெடைஉரித்தவெள்ளைப்பூண்டு அரைரூபாயெடை, கடுகுசீரகம் வெந்தயம்வகைஒன்றுக்கு அரைரூபாயெடை இவற்றில் இருவகைப் பூண்டுகளையும் நருக்கியும்!

மற்றவைகளைநருக்காமலும் நெய்யிற்பெய்துமுடியால்முடி ஒருநிமிஷம்பொறுத்துத் திறந்துகிண்டிப்பார்த்துப் பொன்வறலாய் வறுத்திருந்தால் முன்ஆக்கிவைத்திருக்கிற கறியை அதிற்கொட்டித்தாளிதஞ்செய்து கிளறிஇறக்கிவிடவேண்டும் இக்கறிவெள்ளைச்சாதம் புலவுச்சாதம இவைகளுக்குஉபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

கடலேப்பருப்புச்சொன்ன விதிப்படியே பச்சைப்பயற்றுப் பருப்புமுதலானவைகளையெல்லாம் மாமிசத்தோடு சேர்த்துச்சமைக்கவேண்டும்,

## கோழிக்கறி.

தலைவைப்புக்கோழியொன்றை இரண்டுமூன்றுமுட்டை யிட்டதாகப்பார்த்துக்கழுத்தைமுறித்துச் சிறகைப்பியத்துத்தோலையுரித்துபிளந்து முறம்ஃபுறவில்சொல்லியபடி ஈரல்முதலானவைகழித்துஒன்பதுதுண்டங்களாகவெட்டி ஏழுதரங்கழுவிஒருஏனத்தில்போட்டு-ஒன்றரைதுட்டெடை, அரைத்தமஞ்சளேயும்-உ-கைப்பிடிவெங்காயத்தையுரித்து அரிந்துநான்குபங்காகவகுந்து ஒருபங்கைநிறுத்திமற்றமூன்றுபங்கையும.

முளகாய் கஅ-கொத்தமல்லி விரைபலம்-ஒன்றரை-கிராம்பு யேலக்காய்கருவாப்பட்டை தோல்போக்கியவெள்ளைப்பூண்டுவகையொன்றுக்குவராகனெடை-க-தோல்சீவிய இஞ்சிகொப்பரைத்தேங்காய்இவ்வொன்றும் ரூபாயெடை-ஒன்னரை-கசகசா-பலம்-வ-கடலேப் பருப்புரூபாயெடை-கவ தோல்நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு ரூபாயெடை-க-இவற்றைவெவ்வேறுக் அரைத்துத்தேங்காய்கசக்சா கடலேதவிரமற்றவற்றையும்,

இரண்டுபலம்உப்பைஉழக்குத்தயிரில்கரைத்து அத்தயிரையும் மேற்படிமாமிசத்துடன் சேர்த்துநன்றாய்ப்பிசைந்து கொத்துமலித்தழையையும்புதினாத்தழையையும் நறுக்கிக்கொஞ்சம்போட்டு ஒருதேக்சாவிற்காற்படிநெய்வார்த்து எரிகிறஅடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்துவருகிறபக்குவத்தில் முன்னேயெடுத்துவைத்திருக்கும்.

ஒருபங்குவெங்காயத்தையும்-ல-யேலக்காயும் முப்பதுகிராம்பையும் ரு-துண்டுகருவாப்பட்டையையும் அதில்தூவி முடியால்மூடிக்கால்நிமிஷம்சென்றபின்பு திறந்துபார்த்துச்சிவந்திருந்தால் மாமிசத்தையேனத்தோடெடுத்து அந்தநெய்யில்கொட்டிமூடிக் கால்நிமிஷம்பொறுத்துஆழாக்குநீர்விட்டு யேனத்தைக்கழுவி தேக்சாவைத் திறந்துகிண்டிஅதில்வூத்திமூடி.

இரண்டுநாழிகைவரையில் கனக்கயெரித்து இடையில் அரைநாழிகைக்கொருதரந்திறந்து கிளறிக்கொண்டேவரவேண்டும்.

அதிலுள்ளநீர்வற்றிப்போனால் மாமிசத்திலொருதுண்டை அகப்பையாலெடுத்துக் கிள்ளிப்பார்த்து மெதுவாய்வெந்துபோயிருந்தால் கிண்டிவிட்டு முன்சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும முன்றுவஸ்துக்களேயும்முன்றுஎலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் அரைப்படிநீரில்கலக்கிமாமிசத்தில்வார்த்துக்கிண்டிஅரைநாழிகைஅடுப்பின்மீதுவைத்திருந்து நன்றாய்க்கொதித்துவெந்தபிறகும்கிண்டி முடியைத்திரவாமல் இறக்கிவிடவேண்டும்.

கத்திரிக்காயைச்சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டுமாகில் பிஞ்சுக்காய்களாகக்கொண்டுவந்து அரிந்துநீரில்போட்டு மேற்படிமாமிசத்தில்நீர் சுவறிநெய்ப்பிதமாயிருக்குமபோது தேங்காய்க்கசகசாக்கடலை அரைப்புகளையும் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் சேர்ப்பதற்குமுன்னமேஅரிந்துவைத்திருக்கும்காயைஅதிலேபோட்டுக்கிண்டி.

ஆழாக்குநீர்விட்டுவேகவைத்து நன்றாய்வெந்துவிட்டபிறகுதேங்காய்முதலானவற்றையும் மேற்படி பழச்சாற்றையும் அந்த மாமிசத்தோடுசேர்த்து அரைப்படிநீரும்வார்த்துச்செம்மையாய்க்கிண்டிமூடி அரைநாழிகைவரையும் அடுப்பின்மேலே வைத்திருந்து கொதித்து வெந்தபிறகு இறக்கிமுடியைத் திறவாமலேவைத்து உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உருளைக்கிழங்குசேர்ந்தகோழிக்கறி-கடலைப்பருப்புக்

கத்திரிக்காய்உருளைக்கிழங்குசேர்ந்த

கோழிக்கறி

இவ்விரண்டுவிதக்கறியும் முன்சொல்லியவிதியில் யாதொருவித்தியாசமுமில்லாமல் பாகஞ்செய்து புசிக்கலாம் கடலைப்பருப்புமட்டும் முன்னால்அவித்துவைத்துக்கொண்டு கத்திரிக்காயையும் உருளைக்கிழங்கையும் மாமிசத்தோடு சேர்க்கும்போது கூடச்சேர்த்துச்சமைக்கவேண்டும்.

மற்றகாய்கிழங்குகள்கீரைகள்சேர்ந்த

கோழிக்கறி.

ஆட்டுமாமிசத்துடன் சேர்த்துச்சமைக்கப்பட்ட மற்றகாய்கிழங்குகளும் கீரைகளும்கோழிமாமிசத்தோடு அங்குசொல்லியபடியேசேர்த்துப்பாகஞ்செய்துகொள்ளலாம்.

முழுக்கோழிப்பொரியல்.

தலைமுட்டையிடுகிறகோழிகள்நாலு அல்லதுஐந்து கொண்டுவந்துதலையைஅறுத்துநீக்கி மேல்தோலையுரித்துமலத்துவாரஉறுப்பைக்கொஞ்சம் அறுத்துஅதில்விரலைவிட்டுவயிற்றுக்குள்ளிருக்கிறகுடல்குண்டிக்காய்ஈரல் நுரையீரல் பிச்சுமுதலாகி வற்றையெடுத்து விட்டுக்கணுக்கால்களைமுறித்தெறிந்து

பின்புஅவ்வுடல்களை ஆறுதரம்சலத்தில்கழுவிஏழாந்தரம்அரைத்தமஞ்சளும்அரிந்தவெங்காயமும்சேர்த்த நீரால்கழுவவேண்டும்ஒருபெரியதேக்சாவில் யேழுபடிக்குஅதிகப்படாமல்நீர் அளவாகவிட்டுஅந்தநீரிலேகொஞ்சமெடுத்து காலேயரைக்காற்படிஉப்பையும்.

அரைச்சேர்ப்புளியையுங்கரைச்சிக்கொண்டுமறுபடியும்அத்தேக்சாவிலேயேவார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றித் தீயையெறித்துநீர்கொதிச்சிவருகையில்அக்கோழிகளை அதில்விட்டுஅரைமணிநேரம்வேகும்படிசெய்து.

ஒருபுதுக்கூடையில்கொட்டிநீர்முழுதும் வடிந்துபோனபின்யெடுத்து ஒருவெள்ளைக்குட்டையால் நீரில்லாமல் உள்ளும் புறம்பும்தொடைச்சிவிடவேண்டும் இதற்குள்ளாகமுளகாய்-இருபதுகொத்துமல்லிவிரைபலம் ஒன்றறை-கசகசா-தோல்போக்கிய இஞ்சி கொத்துமல்லித்தழை.

இம்மூன்றும்தனித்தனிரூபாயெடை-கூ-உரித்த வெள்ளைப்பூண்டுபலம்-உ-புதினாத்தழைரூபாயெடை-ஒன்றரை-யேலக்காய் இலவங்கப்பட்டைஇவ்வொன்றும் விராகனெடை-ஒன்றரை-கிராம்பு விராகனெடை-உ-இவைகளையெல்லாம் கெட்டியாகச்சந்தனம்போலரைத்துவழித்தெடுத்து.

ஓரேனத்தில்வைத்து அதில்ஒருபலம் வுப்புப்பொடிசெய்துபோட்டுயேழுஎலுமிச்சம்பழச்சாறும் விட்டுத்தண்ணீர்சிறிதும்விடாமல்குழம்பாக்கிப்புதுக்கூடையிலுள்ள கோழிகளை ஒன்றாகயெடுத்துஅவற்றின்மேலும் வயிற்றுக்குள்ளும் அக்குழம்பைத்தடவி ஒருமரத்தட்டில்ஒன்றின்மேலொன்று படாமல்வைச்சித்தொட்டால்கையில்ஒட்டாதிருக்கும்படி நன்றாய்ஈரம்வாங்கியபின்.

ஒருஇருப்புக்கொப்பறையில் நாலுபடிநெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து நெய்கொதித்துவரும்போதுகோழிகளைத்தனித்தனியாகயெடுத்து அந்தநெய்யில்விட்டுச்சட்டுவத்தால்திருப்பித்திருப்பிக்கொடுத்துப்பொரிக்கவேண்டும் செவலையாகப்பொரிந்தபின்பு யெடுத்துஓரேனத்தில்வைத்து மூடியால் மூடிவிட்டுச்சற்றுச் சுடுகையாகவேகுரியால்அரிந்தரிந்துபுசிக்கவேண்டும்.

### கோழிமாமிசக்குப்தா உண்டைமுதலானவை

குப்தாஉண்டை ஷாமிகபாபுபிரியாணிமுதலியவுண்வுகள்மேலேஆட்டுமாமிசத்தாற் செய்காற்போலக் கோழிமாமிசத்தாலும் அங்குசொல்லியபமுறைப்படிசெய்து வுபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

### சமையலுக்குரியபட்சிமாமிசவிவரணம்.

வான்கோழிக்காட்டுக்கோழி நீர்க்கோழிகாட்டுப்புறா மணிப்புறாமாடப்புறாபச்சைப்புறா உள்ளான்குருவிகொக்குகுருட்டுக் கொக்குகருங்கல்நாரை செங்கல்நாரை குள்ளவாத்துபெரியவாத்து தாராநீர்வாத்துநார்க்காகம் கடலாநெசிமயில்கௌதாரி காடைவெளியங்காடைசிவற்காடை குறுங்காடை முதலியவற்றினிறைச்சி இவற்றுள்விருப்பமுள்ளஒன்றினிறைச்சியைமேலேசொல்லியகோழியிறைச்சியைப்போலவேநானாவிதபாகஞ்செய்துபுசிக்கலாம்.

### மீன் கறி.

பெரியமீன்கள் இரண்டுகொண்டுவந்து அவற்றின் மேலிருக்கிற

செதில்களைப்போக்கித் தலைகளையறுத்துவிட்டுக், கல்லின்மேல்தண்ணீர்விட்டு ஒருநாழிகைவரைக்கும் தேய்த்துக்கழுவிப்பின்பு வயிற்றைக்கிழித்து உள்ளிருக்கிறகுடல்முதலாவற்றை எடுத்தெறிந்து தகுமானதுண்டுகளாக அரிந்துஒருஏனத்திற்போட்டு உப்பைக்கொஞ்சம்சேர்த்து நன்றாய்உராய்ந்துதேய்த்துத்தண்ணீர்விட்டுக்கழுவி அத்துண்டுகளையெடுத்துக்கொண்டு நீரை ஊற்றிவிட்டு மறுபடியும் முன்சொன்னதுபோலவே கழுவவேண்டும்.

இப்படிஏழுதரங்கழுவி ஒருவெள்ளைக்குட்டையால்நீரில்லாமல் ஒற்றிவிட்டு வறுத்தமுளகாய்-௩௰-கொத்துமலி விதைபலம் (உ) சீரமருபாயெடை-முக்கால்-வெந்தயம்ருபாயெடைஅரை கொத்துமலித்தழை ருபாயெடை-க-இவைகளில் சீரகவெந்தயங்களைமூன்றுபங்காகப்பங்கிட்டு ஒருபங்கைவேறேயெடுத்துவைத்து

மற்றஇரண்டுபங்குகளையும் மற்றசாமான்களையும் ஒன்றாகவும் அரைப்பலமஞ்சளையும் தோற்போக்கிய ஒருருபாயெடை-இஞ்சியையும் தனித்தனியாகவும் அரைத்தெடுத்துக்கொண்டு அம்சத்துண்டுகளை ஒருஏனத்திலெடுத்துவைத்து அந்தஅரைப்புகளை அவற்றிற்போட்டு இரண்டுமுடித்தேங்காயைத்திருகிப் பாற்பிழிந்து அப்பாலையும் இரண்டரைபலஉப்பையும் மூன்றுவீசம்சேர்புளியை அரைப்படி அல்லது முக்காற்படி நீரிலுகரைத்து வடிகட்டிஅந்தரசத்தையும் சொன்னமுறையேசேர்த்து நன்றாய்க்கிளறிவைக்கவேண்டும்.

ஒருதேக்சாவிற்காலேயரைக்காற்படி நெய்விட்டு எரிகிற அடுப்பின்மேலேற்றி வுரித்தஇரண்டுகைப்பிடி வெங்காயத்தைஅரிந்துமூன்றுபங்காக்கி இரண்டுபங்கைமச்சத்திற்போட்டு மற்றஒருபங்கையும் கடு-கிராம்பையும் யேழுஏலக்காயும இரண்டுதுண்டு இலவங்கப்பட்டையும் முன்னெடுத்துவைத்த சீரகவெந்தயங்களையும்

கொஞ்சங்கடுகுகறிவேப்பிலைகளையும் அந்தநெய்யில்தெளித்துமூடியால்மூடிவிட்டுக் கால்நிமிஷம்சென்றபின்புஅகப்பைக்காம்பால்கிண்டி அவைசிவந்தநிறமாய்வருரும்பக்குவம்பார்த்துச் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மச்சத்தைஅதிற்பெய்து ஆவிபோகாமல் மூடியால்மூடிவிட்டுத் தீயைக்கனக்க ஒருமணிநேரம்எரித்து இடையில்முக்கால்நாழிகைக்கொருதரம் குட்டையால்மேல்மூடியோடுதேக்சாவைப்பிடித்து எடுத்துச்சுழற்றி அடுப்பின்மெல்வைத்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

இப்படி ஒருமணியான்பின் தீயையெரிக்காமல் நிறுத்திவிட்டுத்த ணலின்மேலேதானே அரைநிமிஷம்வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண் டும் உடனேமூடியைத்திறவாமல்ஆவியடங்கியபின்புதிறந்துஉபயோ கப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

உண்போர்அதிசயிக்கும்படிமச்சத்திலுள்ளமுள்ளுமாமிசம்போ லவெந்து திருந்தவாகச்சமைக்கவேண்டுமென்றால் கொக்கு அல்லது நாரையினுடையநெஞ்செலும்பைக்கொண்டுவந்து உலத்தி உரலிலிட் டுக்கிட்டப்பாரையால இடித்துத்தூளாக்கி வஸ்திரகாயஞ்செய்து அ ந்தத்தூளில் ஒருபலம் நிறுத்துகொதிக்கிறநெய்யில் மச்சத்தைகொ ட்டும்போது சேர்த்துவிடவேண்டும்.

இப்படிப்பாகஞ்செய்தால் மச்சத்துக்குள்ளிருக்கிற முள்முழு தும் அம்மாமிசம்போலவே மெதுவாய்வெந்துவிடும்.

மீன்குறும்பா.

இரண்டுபெரியமச்சங்களைமேலே சொல்லியபடி பக்குவப்படுத் திவைத்துக்கொண்டு வறுத்தமுளகாய்-க-கொத்துமலிவிதை பலம் மூன்று வகைஒன்றுக்குஞ்பூரயெடை-க-கொத்துமலித்தழை - துட் டெடைபுறணிசீவிய இஞ்சிதுட்டெடை ஒன்றரை உரித்தவெள்ளைப் பூண்டு துட்டெடைமுக்கால்.

தோல்போக்கியதேங்காய்கசகசா இவைதனித்தனி-பலம் இரண் டரை இவற்றையெல்லாம்மெழுகுபோல் அரைத்துமேற்படி மச்சத் துண்டுகளுடன்கலந்து ஆழாக்குசலத்தில-ரு-பலம்புளியைப் பிசைந் துகரைத்து வடிகட்டி அதில்விட்டு இரண்டுகைப்பிடி வெங்காயத் தை உரித்து அரிந்து நான்குபங்குசெய்து மூன்றுபங்கை மச்சத்துட ன்சேர்த்து மற்றொருபங்கைநிறுத்திவைக்கவேண்டும உள்ளே ஈயம் பூசிய ஒருதேக்சாவில்-ரு-பலம்நெய்விட்டு.

அடுப்பின்மேல்வைத்துத் தீயையெரித்து நெய்கொதிக்கிறபக்கு வத்தில் நிறுத்திவைத்தவெங்காயத்தையும்ஒவ்வொன்றும்ஒண்ணரை வராகனெடையாகச்-சீரகம்-வெந்தயம் கடுகுஇவற்றையும் அந்நெய் யில்தூவிமூடி அரைநிமிஷம் கழித்துத்திறந்து அகப்பையால்கிண்டி எடுத்துப்பார்த்து வெங்காயம்சிவந்திருந்தால் உடனே அம்மச்சத்தி துண்டுகளை அதில்மெல்லக்கொட்டிமூடிவிட்டு.

இரண்டுநாழிகைவரையில் செவ்வையாகத்தீயையெரித்து அனாழிகைக்கொருதரம் ஒருகுட்டையால்மேல்மூடியைத் தேர்சாவோடு அணைத்துப்பிடித்து எடுத்துச்சுழற்றி அடுப்பின்மேல்வைக்கவேண்டும் இப்படி இரண்டுநாழிகைசென்றபின் தீயைநிறுத்திக் கால்கிஷேம்தணலின்மேல்வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும் ஆவியடங்கிறவரையில் மூடியைத்திறக்கக்கூடாது.

முன்னும்மாமிசம்போல் வேகும்படி செய்யவிரும்பினால் மேலே சொல்லியபடி சாக்குநாரைகளினுடைய நெஞ்செலும்பைத்தூளாக்கி முன்சொல்லியுள்ளபடியே நெய்யில்கொட்டுகிற சமையத்தில் யதனோடுசேர்க்கவேண்டும்.

மீன்பொரியல்.

இரண்டுபெரியமீன்களை வழக்கப்படி பெருந்துண்டுகளாக அரிந்துமுன்போலவேபக்குவப்படுத்திவைத்து பச்சைமுளகாய்-௨0-ஏலக்கிராம்பு கருவாப்பட்டை-சீரகம் வெந்தயம் கடுகுவகை ஒன்றுக்கு வராகனெடை - வ - உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு-வராகனெடை-௪-கொத்துமலித்தழை.

தோல்போக்கியஇஞ்சி தேங்காய்கசகசா ஒவ்வொன்றும் வராகனெடை௩-உப்புப்பலம்-இரண்டரை இவையாவற்றையும்மோர்விட்டுநேர்அரைத்துப்போதுமான எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் இறுகக்கலக்கிமேற்படிமச்சத்துண்டுகளின் மேற்றடவி ஒருஅகலப்பாத்திரத்தில்பரப்பிவைத்து நிழலுலர்த்தலாகக்காற்றுமுகத்தி ஒருநாழிகைவைத்திருந்து அகன்றவாயுள்ள இருப்புச்சட்டியில் ஒருபடி நெய்வார்த்துஅடுப்பின்மேல்வைத்து நெய் கொதித்தபின்பு.

அந்தமீன்துண்டுகளில்நாலு அல்லது அஞ்சு எடுத்து நெய்யில்விட்டுநீர்வற்றிச்சிவக்குப்பொரிந்துவருகிறபக்குவத்தில்எடுத்து ஒருஏனத்தில்வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இப்படியேயெல்லாத்துண்டுகளையும் பொரித்துச்சற்றுச்சுடுகைபாகவே உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆட்டிறைச்சி முதலானவற்றிற் கல்லாமல் மச்சத்திற் சேர்க்க கணக்கால் அளவுசெய்தல் வழக்கமில்லாமையால் இரண்டுபெரியமீன்களென்று அளவுசொல்லப்பட்டது அப்படிச்சொல்லப்பட்டபோதிலும் அங்கங்கேசொல்லியமுளகாய் முதலியகாயங்களுக்குத் தக்க

அளவாக அம்மீன்களைக் கொள்ளுதல் பாகஞ்செய்யும் விசேஷமுள்ளதுக் டமை.

சமையலுக்குரியமீன்வகைகள்.

கடல்மீன்.

மாவலாச்சிவஞ்சரம்கொடுவாய்ப்பாறை மஞ்சட்டபாறைஅருக்கு. ளான்மட்லவாளைகிழங்கான் உள்ளிம்கெளிறுகெண்டை வெங்கலாசு தும்புகற்றலைசோழற்றுக்கற்றலை இறால்முதலியன.

ஆற்றுமீன்.

கருவிழிக்கெண்டை பொற்கைற்கெண்டை தாரைக்கெண்டைஅவ ரிமீன்வரால்வளை ஆரால்விலாங்குஉளுவைகுரவைகெளிறுமுதலியன

மற்றஏரிகுளமுதலியவற்றில் கிடைக்கும் உபயோகப்படத்தக்கமீ ன்களைமேல்சொல்லியவண்ணமேசெய்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க

கோழிமுட்டைஅவிக்க;

சுத்தசலத்தைக் குமிழிஎழும்புமிபடிக் காய்ச்சிக்கொண்டு அடு ப்பைவிட்டிறக்கிவைத்து அந்தவெந்நீரில் ஐம்பதுமுட்டைகளைமெள் ளவிட்டு மூடியால்மூடி ஒருமணிவரையும் தாமதித்திருந்துமுட்டை களைஎடுத்துவிடவேண்டும்.

அல்லதுஒருபாத்திரத்தில் சலத்தைவார்த்து அதில்மேற்படிஐ ம்பதுமுட்டைகளையும் விட்டுஅடுப்பின்மீதேற்றி அரைமணி பரியந் தம்தீயைஎரித்துக்கொதிக்கவைத்து இறக்கிமுட்டைகளை எடுத்துவி டவேண்டும்.

பின்புமுட்டைகளை ஒவ்வொன்றாக ஓட்டைப்போக்கிமுழுசாக வேகவைத்துவறுத்தமுளகாய்-உம்-கொத்தமல்லிவிதைபலம்-ஒன்றரை கிராம்புவராகனெடை-ஒண்ணரை ஏலக்காய் இல்வங்கப்பட்டைமஞ் சள்வகைஒன்றுக்குவராகனெடை-க-கொத்துமலித்தழைகைப்பிடி-க சீவியஇஞ்சிவாதுமைப்பருப்பு கடலைப்பருப்பு ஒவ்வொன்றும் ரூபா யெடை-உ-வெள்ளைப்பூண்டுரூபாயெடை ஒண்ணரை கசகசா கொ ப்பரைத்தேங்காய் தனித்தனிசேர்அரைக்கால் இவைகள்யாவற்றை யும்.

வெவ்வேறாகவேசந்தனம்போலரைத்துவைத்துக்கொண்டு ஒரு தேக்சாவில்நான்குபடி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்துத்தீயெரித்துநெய்கொதித்துக்குமிழியெழும்பும்போது காற்சேர் வுரித்தவெங்காயத்தைஅரிந்துபாதியை நெய்யிற்பெய்து வெங்காயம் சிவந்துவருகிறபக்குவத்தில் முன்னேஅரைத்துவைத்திருக்கிறஅரைப்புகளில்கசகசாதேங்காய்தவிர,

மற்றெல்லாவற்றையும்பொடிசெய்த இரண்டரைபலம் உப்பையும்-௧-அல்லது-ஒண்ணரைப்படிக்கட்டித்தயிரையும் முட்டைகளோடு சேர்த்து காய்கிறநெய்யிற்கொட்டி மூடியால்மூடி ஒருநிமிஷம்தீயெரித்துப்பின்புதிறந்து. சட்டுவத்தால்மெள்ளக்கிளறிமூடிவிட்டுஇரண்டுநிமிஷம் பொறுத்துமறுபடியும் திறந்து நீர்ப்பசையில்லாமல்.

நெய்ப்பதமாயிருக்கும்போதுமுட்டைஉடையாமல்சட்டுவத்தால்நன்றாய்க்கிண்டிமேலே, எடுத்துவைத்திருக்கிற வெங்காயம்கசகசாதேங்காய்இம்மூன்றையும் அரைப்படிநீரோடுசேர்த்து அத்தேக்சாவில்விட்டுப்பின்பு பத்துஎலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் விதைகளொழிய அதில்வார்த்துச்சட்டுவத்தால் கீழ்மேலாகக்கிளறி அடுப்பின்மேலேயேஒருநிமிஷம்வைத்திருந்து மீண்டும்மூடியைத்திறந்து சட்டுவத்தால்கிண்டிமூடி இறக்கிவிடவேண்டும்.

இந்தஅஃரிக்கறியை மேலேபுலவுகளுக்குச்சொல்லியஅரிசிகளிலொன்றில் எட்டுப்படியெடுத்தாய்ந்து கழுநீர்போக்கிப் பக்குவப்படுத்திஅங்குசொல்லியபடிசேர்த்துப்புலவுஞ்சமைக்கலாம்.

முட்டைசாதாக்கறி.

பத்துஅல்லதுபன்னிரண்டுமுட்டைகளைமுன்போலவேவெந்நீரில் பக்குவப்படுத்தி மேலோட்டைப்போக்கிவைத்து வறுத்தமுளகாய் நடு-கொத்துமல்லிவிதைபலம்கொஞ்சம்கொத்துமல்லித்தழை-தேங்காய்பலம்-ஒண்ணரை-உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு ரூபாயெடை-அரைச்சிரகம்வெந்தயம் இரண்டுவிராகனெடை-அரை-கொஞ்சம் கறிவேப்பிலையாவற்றையும்ஒன்றுபடஅரைத்துக்கொண்டு தேக்சாவை அடுப்பின்மேலேற்றிஅதில் காற்படிநெய்விட்டு அதுகொதித்துவரும்போது.

இரண்டுபிடி வுரித்தவெங்காயத்தைச்சிறுகஅறிந்து அந்தநெய்யி ற்பெய்து சிவந்துவருகிறசமையத்தில் மேலேஅரைத்துவைத் திருக் கிறசம்பாரங்களோடுமுட்டைகளை ஒருமிக்கக்கொட்டிச்சட்டுவத்தா ல்நன்றாய்க்கிண்டி ஒருநிமிஷம்பொருத்து.

அரைப்படிநீரில் இரண்டரைபலம்-புளியையுங் கரைத்து வடிக் கட்டித்தேக்காவில்வார்த்து அதன்மேல்காற்படிநீரில்-கவ - பலம்வும் பைக்கரைத்து இதையும்வார்த்து ஒருநாழிகைப்பரியந்தம் தீயெரித் துக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும் இடையில்திறக்கக்கூடாது ஒருநா ழிகைசென்றபின் இறக்கிவிடலாம்.

அவித்தமுட்டைக்கறி.

எத்தனைவேண்டுமோ அத்தனைமுட்டைகளை ஒருபாத்திரத்தில் மெல்லெனவைத்து முட்டைகளுக்கு மேல்நால்விரற்கடை நிற்கும் படிசலத்தைவார்த்து அடுப்பின்மேலேற்றி அரைமணிவரையில்தீ யெரித்து இறக்கிவைத்துமேலோட்டைப்பேர்த்துவிட்டு முழுசாயெ டுத்துக்கொண்டு பகல்போசனத்துக்குமாத்திரம் உபயோகப்படுத்தி க்கொள்ளலாம்.

முட்டைதோசைப்பொரியல்.

பத்துப்பதினைந்துமுட்டைகளை ஈயம்பூசியஒருஅகலவாய்ப்பாத் திரத்திலவுடைத்துவார்த்து அதில்சிறிதுண்டு ஓடும்யில்லாமல் யெடு த்துவிட்டுவறுத்தமுளகாய்-ரு-கொத்துமலிவிதை தேங்காய் ஒவ்வொ ன்றுபலம்-க-சீரகம்வெந்தயம் வராகனெடை அரை இவற்றை யெல் லாம்சேர்த்தரைத்துமுட்டைக் கருவுடனேசேர்த்து இரண்டுபிடிவெ ங்காயத்தைவுரித்து மெல்லியதாகஅரிந்துபோட்டுத்திட்டமானஉப்பு ம்சேர்த்து நன்றாய்க்கலக்கும்படி பிசைந்துவைத்துக்கொண்டு :

ஈயம்பூசியஅகலவாயுள்ளசெப்புத்தவலையில் ஒருபடிநெய்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றிநெய்நன்றாய்க்காய்ந்துவரும்போது அதில்மேற் படிமுட்டையைப்பரவலாகவிட்டு ஒருநிமிஷம்வைத்திருந்து சட்டுவ. த்தால்உடையாமல்கீழ்மேலாகப்புறட்டி,

சிவந்தயேனியாக இருக்கும்போது இறக்கிக்கொண்டு . புண்டு போகாமல்அகன்றபாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கூறிய சூரியால்து ண்டுகளாகஅறுத்து வுபயோகஞ்செய்துக்கொள்ள மிச்சமாயிருக்கிற நெய்யைஅப்போதுஉலர்கிற பாத்திரத்தில் விட்டுக்கொள்ளலாம்,

மேலேசொல்லியஅளவுமுட்டைகளையும் வறுததமுளகாய்தவிர மற்றசம்பாரங்களையும் முன்போலவேபக்குவஞ்செய்து ஆழாக்குக்க டலைப்பருப்பைச் சுத்தசலத்தில்ஊறப்போட்டுஅரைத்து-௫டு-பச்சை முளகாய்சிறுகமெல்லியதாகஅரிந்து மேலேபக்குவஞ்செய்துவைத்தி ருக்கிற முட்டையில்சேர்த்துக்கலக்கிப்பிசைந்து,

முன்சொன்னஅளவுநெய் அடுப்பின்மேல்வைத்துக்கொதித்துவ ருந்தருணத்தில்மேற்படிமுட்டையில்ஒவ்வொருகரண்டியாகமொண் டுவாரவிட்டு இப்படிமுழுதும்சுட்டானபின் சுட்டநெய்மிச்சமாயிரு ந்தால்சாதத்துக்குவிட்டுக்கொண்டு மேற்படிவடையை உபயோகஞ் செய்துக்கொள்ளலாம்.

## ஆட்டுக்கால்சூப்பு.

நாற்பதுஆட்டுக்கால்களைத தோலுரித்துப்பெரிய வெட்டுகத்தி யால்சிறுகவெட்டித் தேக்சாவில்போட்டுப் பத்துப்படிநீர்வார்த்துஒரு செரங்கைப்பசசைக்கட்டையும் ஒருபிடிபச்சைக் கொத்துமலித்தழை யும்சேர்த்து அடுப்பின்மேலேற்றிக்கனகத்தீயெரித்து

ஒருபடிச்சலமாகக்சுண்டியப்பின் மற்றொருசிறியதேக்சாவில்இர ண்டுமூன்றுகரண்டிநெய்விட்டுஅடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ந்துவரு ம்போது அதற்குத்தக்கபடிவெந்தயம் ஆய்ந்துபோட்டு சிவந்துவருகி றதருணத்தில் மேற்படிசலத்தைக் கொட்டிதாளித்து.

இறக்கிவிடாமல் அடுப்பின்மேலேயேவைத்து நன்றாய்க்கொதி க்கும்போது ஒன்றுஅல்லஇரண்டுமுட்டைகளைவுடைத்துத்தோலுட னேஅதிற்போட்டு ஒருநிமிஷம்பொருத்து இரக்கிஅழுத்தமானகம்ப ளத்துண்டிலாவது ஒருஇரட்டுத்துண்டிலாவது வடிக்கட்டிக் கொண் டுவுபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

## ஆட்டுத்தலை அல்லது எலும்புச்சூப்பு.

இந்தஇரண்டில்ஆட்டுத்தலையை வுரித்துப்பிளந்துபழுவை நீக்கி யும்விலாவெலும்பை முழுதுமெடுத்துநறுக்கியும் முன்போலவேபக் குவஞ்செய்து இவ்விரண்டுசூப்பையும் உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

சூப்புக்குஉரியவை

கோழிக்குஞ்சுகௌதாரி காடையும் முசல்மான்புள்ளிமான்கடம்பைமான்முதலியவற்றின் எலும்பும் அவற்றின்தலையும் சூப்புக்குரியவைகள்மேற்சொல்லியவிதியே இவற்றிற்கும்விதியாகக்கொள்க.

கறிவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

---

## பிரியாணிசட்ணி.

தோல்போக்கிய இஞ்சிவறுத்தகடலைப்பருப்பு ஒவ்வொன்றும்பலம்-௩-உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு புதினாஇலைவகையொன்றுக்குபலம்அரைகொப்பறைத்தேங்காய்பலம் இரண்டரைகசகசா வெங்காயம்தனித்தனிபலம்-௨-கொத்துமலிவிதைபலம் முக்கால்.

வடிக்கட்டிய தயிர்பலம்மூன்று பச்சைமுள்காய்-௬-இவற்றுள் முளகாயையும் உரித்தவெங்காயத்தையும் மெல்லியதாக அறிந்தும்தயிர்தவிரமற்றவஸ்துக்களை வெவ்வேறாக அரைத்தும் எல்லாச்சம்பாரங்களையும்ஒருயேனத்தில்போட்டு-௨-பலம்உப்பைப்பொடிசெய்துதூவியொன்றாகப்பிசைந்து போதுமானஎலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு மறுபடியும்பிசைந்துபுலவு முதலியசாதங்களுக்கு உபயோகப்படுத்துக

மற்றொருவகைச்சட்ணி.

புதினாத்தழை-கசகசா-இரண்டும்ஒவ்வொருபலம் கொப்பறைத்தேங்காய்பலம்-ஒன்றரை இஞ்சிரூபாயெடை-௫-வெள்ளைப்பூண்டுபலம்-௫-பச்சைமுள்காய்-௰அ-இவைகளையெல்லாம் முன்போலவேயரைத்துவழித்தெடுத்துவொருஏனத்தில்வைத்து முக்கால்பலம்உப்பைப்பொடிசெய்து அதில்சேர்த்துத்தகுந்த எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டுப்பிசைந்துஉபயோகித்துக்கொள்க.

இதுவுமது.

கொத்துமலித்தழைபலம்-௨-கொப்பறைத்தேங்காய் கசகசாஇரண்டுசரிஎடையாகப்பலம-அரைஎல்லாவற்றையும்வொருமிக்கஅரைத்துவெடுத்துக்கொண்டு முக்கால்பலம் உப்பைப்பொடிசெய்துதக்கஅளவுஎலுமிச்சம்பழ்ரசத்தோடுசேர்த்துப் பிசைந்துகொள்க.

இதுவுமது.

சீவியஇஞ்சிபலம்இரண்டு புதினாத்தழை ரூபாயெடை-க-கொத்துமலித்தழைரூபாயெடை-௫-பச்சைமுளகாய் கசகசா கொப்பறைத்

தேங்காய்-வகைக்கு-ரூபாயெடை-உ பொடிசெய்தவுப்பு வுரித்தவெங் காயம் தனித்தனிரூபாயெடை-௩ ௭-இவைகளையெல்லாம் வொன்றாய ரைத்து முந்திரிகைக்காடி கருப்புக்காடி கடலைக்காடி இம்மூன்றுள் ளொன்றாயோதுமானமட்டும் விட்டுப்பிசைந்துகொள்க.

இதுவுமது.

கறிவேப்பிலை ரூபாயெடை-உ-இஞ்சி கொப்பறைத்தேங்காய் கச கசா வெங்காயம் வகையொன்றுக்கு ரூபாயெடை-௧- வெள்ளைப்பூண் டு ரூபாயெடை-௭-பச்சைமுளகாய் ௰அ-இவைகளையெல்லாம்வொன் றாக அரைத்துபொடிசெய்தவுப்புரூபாயெடை மூணுசேர்த்து யெலு மிச்சம்பழச்சாறாவது மேற்படிகாயாவது புளிமாதளம்பழச்சாறாவது விட்டுப்பிசைந்து வுபயோகஞ்செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்ச்சட்ணி.

௰ரு-நெல்லிக்காய்களை அடுப்புக்கும்பியில் புழுங்கவைத்து யெ டுத்து ஆறியபின் விரைகளைப்போக்கி அதனோடுகொத்துமலித்தழை கொப்பலறைத்தேங்காய் வகைக்குரூபாயெடை-௧-உப்புரூபாயெடை இரண்டு வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம்-வொன்றுக்கும் ரூபாயெடை அரை- பச்சைமுளகாய்-௰உ-இவற்றையொன்றாகஅரைத்து மேற்சொ ல்லிய மூவகைப்புளிப்புகளி லொன்றைவார்த்துப் பிசைந்துவைத்து க்கொள்க.

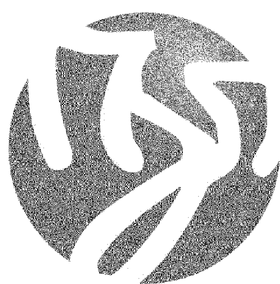
மற்றொருவகை.

நெல்லிக்காய்-௰உ-அல்லது-௰ரு- எடுத்து முன்சொன்னபடிக்கு பக்குவஞ்செய்து உ தோலாயெடை உப்பு ஒருதோலாயெடைகொத் துமலித்தழை வகையொன்றுக்கு-௭-தோலாயெடை-புதீனாஇலைகொப்ப றைத்தேங்காய்-வ-தோலாயெடைக்கசகசா எல்லாவற்றையும் ஒன்றா க அரைத்து மேற்படிபுளிப்புமூன்றில் ஒன்றைச்சேர்த்துப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

கத்திரிக்காய்ச்சட்ணி.

உ-கத்திரிக்காயை அடுப்புக்கும்பியில் புழுங்கவைத்து எடுத்து நீரில்கழுவி மேல்தோலுரித்து ஒருஏனத்தில்வைத்துக்கொண்டு பச் சைமுளகாய்-௧-உப்புதோலாயெடை-ரு - கொத்துமலித்தழைதோலா யெடை-மூணுவெங்காயம் தோலாயெடை-உ-வெள்ளைப்பூண்டு தோ லாயெடை-௧-இவைகளைச்சேர்த்தரைத்து மேற்படிபுளிப்புமூன்றில் ஒன்றைவார்த்துப் பிசைந்துபுசிக்கவேண்டும்.

௩௧



நெல்லிக்காயும்பிரண்டையுஞ்சேர்ந்தகறி.

௰௫-நெல்லிக்காய்களை முன்சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்தி சரி எடைப்பிரண்டையை நீரில் கால்மணிவரையில்வேவித்து எடுத்து நீரைத்துடைத்துவிட்டு இவ்விரண்டையும் மூனுதோலாவெடை உப்பையும்-௫-பச்சைமிளகாய்களையும்-உ-ரூபாவெடைக்கொப்பறைத் தேங்காயையும்-க-தோலாவெடைக்கொத்துமலித்தழையும் வகைஒன்றுக்கு அரைரூபாவெடைக்கசகசா வெள்ளைப்பூண்டுவெங்காயங்களையும் நன்றாயரைத்து நீருபோனத்தில்வைத்து மேலேசொல்லியபுளிப்புகளில் ஒன்றைச்சேர்த்துப் பிசைந்து போசனத்தில் வைத்துக்கொள்க.

மேற்படிதாளித்தசட்ணி

மேற்கூறிய அளவுநெல்லிக்காய் பிரண்டைகளையும் பக்குவப்படுத்தி அந்தப்படியே சம்பாரங்களையும்அரைத்துச்சேர்த்துபுளிப்புமூன்றில் இஷ்டமானதொன்றை வார்த்துத்தாளிதஞ்செய்து வைத்துக்கொள்க.

மாதளம்பூவும் நெல்லிக்காயுஞ்சேர்ந்தசட்ணி.

மாதளம்பூ-உ௰- இதற்குச்சரிவெடை நெல்லிக்காய் இவற்றில் பூவைஅடுப்பின்மேல் சட்டியைவைத்து அதில்இளம்பதமாக வறுத்துகாயைமுன்போலவேபக்குவப்படுத்திஇவ்விரண்டையும்உப்புரூபாவெடை மூணேமுக்கால் பச்சைமிளகாய்-உக-கறிவேப்பிலைரூபாவெடை-உ-கொப்பறைத்தேங்காய் கொத்துமலித்தழை

புதினா-இஞ்சி-ஒவ்வொன்றும்தோலாவெடை-க- வெள்ளைப்பூண்டு-வெங்காயம்-வகைஒன்றுக்கு-தோலாவெடை- உ-இவைகளையும் ஒன்றாகவேஅரைத்து ஒருஏனத்தில் இரண்டுகைநெய்வார்த்து அதுகாய்ந்துவரும்பக்குவத்தில் அதிற்போட்டுத்தாளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

புளிமாதுளம்பிஞ்சுச்சட்ணி.

புளிமாதுளம்பிஞ்சுகளில்-எ-அல்லது-அ-சிறியவைகளாகக்கொண்டுவந்து அவற்றின்முகங்களையும் காம்புகளையும் அறுத்தெறிந்து அப்பிஞ்சுகளை பச்சைமுள்காய் கக-கொத்துமலியிலை புதினாத்தழை இரண்டும்,

ஒவ்வொருதுட்டெடை சீவிய கொப்பறைத்தேங்காய்த் துட்டெடை மூனு கசகசாதோலாவெடை அரைதோல்போக்கிய இஞ்சி

தோலாயெடை வெள்ளைப்பூண்டு தோலாயெடை-உ-இவற்றோடுசிறு தும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம்பழசார்விட்டு அரைத்துதகுந்தஉப்புப் பொடிசெய்து சேர்த்து.

மேற்படிபழச்சாறு மறுபடியும் விட்டுக்கெட்டியாகவே பிசைந்து எழெட்டுநாள்வரையில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம் இந்தச் சட்ணி இரண்டு மூன்றுநாளைக்குப்பின் அதிகருசிகரமாயிருக்கும்.

மாங்காய்ச்சட்ணி.

மரத்திலின்றும் இரக்கிய-ா-மாங்காய்களை ஆற்றுக்கால் நால் கொட்டிஎடுத்துத்துடைத்துக் கூர்மையான சூரியால்மேல்தோலைச்சீவிவிட்டு ஒவ்வொருகாயாகக் கையில்வைத்துக்கொண்டு அரிந்துகடலைப் பிரமாணத்துண்டுகளாக அறுத்துக்கொட்டைகளை யெறிந்துவிடவேண்டும்.

செத்தைமண்ணில்லாமல் ஆய்ந்த-உ ௫-படிஉப்பைவெயிலில்-உ-மணிநேரம் காயவைத்துப பொடிசெய்து அ-பலம்முளகாய்-உ-பலம் மிளகு-௫பலம்-கடுகு நான்குபலம் சீரகவெந்தயங்கள்-ச௫-பலம்மஞ்சள் ஒவ்வொருபலம்சாதிக்காய் சாதிபத்திரி-ஏலக்காய்-வ-பலம்- இலவங்கம்-௫ பலம்குங்குமப்பூ-மஞ்சள்தவிர-மற்றயாவற்றையும்-தனித்தனியாக நெய்யில்வறுத்து இவற்றையும் மஞ்சளோடுகூடப் பொடிசெய்து.

ஒண்ணேகால்படிநல்லெண்ணெயில் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்படிமாங்காய்ச்சிறுதுண்டுகளை அதனோடுசேர்த்துக்கிளறி அகலவாய்ப்பாத்திரத்தில் அரைப்படிநெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ந்துவரும்பக்குவத்தில் -உ- பலம்வெள்ளைப்பூண்டையும் வகைக்குஒன்றரைபலம் சீரகவெந்தயங்களையும் -உ- பிடிக்கறிவேப்பிலையையும்போட்டுச் சிவந்துவரும்போது மேலேகிளறிவைத்திருப்பதை அதிலேயெடுத்துக்கொட்டிச்

சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க்கிளறி மூடித்தாளித்து புகைஅடங்கினபின்பு தகுமானசாடியில் சேர்த்துச் சீலையால்வாயைக்கட்டி மூடியால்மூடி-அ-நாள் வெயிலில்வைத்து அதன்மேல் வுபயோகித்துக் கொள்ளலாம் பிற்பாடு ஒருபட்சத்துக்கொருநாள் வெயிலில்வைத்துக்கொண்டேவரவேண்டும்.

## விளாங்காய்ச்சட்ணி.

விளாங்காய்களின்மேலோட்டையும் உள்விதைகளையும் நீக்கிமற்றபாகத்தில் இரண்டுபலம்நிறுத்தெடுத்து அதனோடு பத்துப்பச்சைமுளகாயையும் வகைஒன்றுக்கு ஒருதோலாவெடையாகக் கொத்துமல்லியிலையையும் புதினாத்தழையையும் சிவியஇஞ்சியையும் ஒவ்வொன்றுக்கு அரைரூபாவெடையாகக் கசகசாவையும் வறுத்தகடலையையும் ஒன்றரைரூபாவெடைச்சிவிய கொப்பறைத் தேங்காயையும் இரண்டுதோலாவெடை உரித்தவெள்ளைப்பூண்டையும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு நன்றாயரைத்துப்பின்புதகுந்தஉப்புப்பொடி செய்துசேர்த்து மறுபடியும் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு இறுகப்பிசைந்து ஒருஏனத்தில்வைத்துக்கொண்டு வுபயோகப்படுத்திக்கொளலாம்,

சட்ணிகளைச்சிலநாள்வரையில்வைத்துக்கொள்ளவேண்டுமென்றால் மேற்படிபழச்சாறுவிட்டே அரைத்துப்பிசையவேண்டும்.

முள்ளங்கிக்கிழங்கு பாகற்பிஞ்சு பண்டப்பிஞ்சுஅவரைப்பிஞ்சு முதலானவைகளில் கிழங்கைவெதுப்பாமலும் பிஞ்சுகளைவெதுப்பியும்மேலேசொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் போசனத்துக்குபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

சட்ணிவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

## மாங்காயூறுகாய்.

மரத்திலிருந்து கீழேவிழாமல் இறக்கிய-ரு-பெரியமாங்காய்களை ஆற்றுக்கால்பாய்ச்சலில் அல்லது ஓடுகிறநீரில்-உ-மணிவரையும் ஊறப்போட்டுயெடுத்து முக்கால்மணிநேரம் ஆறவைத்துஒவ்வொருகாயிலும் அரைக்காற்பங்குவிட்டு முக்காலேயரைக்கால்பங்குவரையும் உளியால் அல்லது தகுந்த ஆயுதத்தால்நான்காகப்பிளந்து உள்ளேயிருக்கிறபருப்பையெடுத்துவிட்டு

குப்பைமுதலியஇல்லாமல் சுத்தஞ்செய்த இரண்டரைபடி அல்லது-ங-படி வுப்பைவெயிலில்-உ-மணிநேரம் காயவைத்தும் -சு-

பலமுளகாயையும் (௯) பலம்வெந்தயத்தையும் ஒவ்வொன்றும் (௪) பலம் ஆகசிரகத்தையும் மஞ்சளையும் (௨) பலம் கடுகையும்வெவ்வேருக நெய்யில்வறுத்தும் பொடிசெய்து அப்பொடிகளை-கவ-அல்லதுஒன்றரைவீசை அப்போது ஆடியநல்லெண்ணெயில் போட்டுப் பிசைந்து.

ஒருதோலாயெடைப்பெருங்காயத்தையும் அரைவீசைமிளகையும்-௨-பலம் ஏலக்காய் சாதிக்காய் சாபத்திரிகளையும்பொடிசெய்து ௪-பலம் வுரித்தவெள்ளைப்பூண்டைசுக்கி இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றரைப்படிபச்சைக்கடலையையும் மேற்படி எண்ணெயில் சேர்த்து மறுபடியும்பிசைந்து ஒவ்வொருமாங்காய்க்குள்ளும் நிரம்பவைத்து மீதியை அக்காய்களுடனே சேர்த்துவிடவேண்டும்.

பின்புநெய்யும்நல்லெண்ணெயுஞ்சரியெடையாக அரைவீசைத்ருஎனத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துத்தீயெரித்து நன்றாய்க்காய்ந்துவரும்போது வகைக்குஒருப்பலமாக வுரித்தவெள்ளைப்பூண்டையும் கடுகுசீரகவெந்தயங்களையும்ஒருபிடிகறிவேப்பிலையையும்பெய்து மேல்மூடியால்மூடி ஒன்றரைநிமிஷம்பொறுத்துத்திறந்து

அவைசிவந்தநிறமாய் மணக்குந்தருணத்தில்முன்னேஆயத்தஞ்செய்துவைத்திருக்குமமாங்காய்களைமெல்லக்கொட்டித் தாளிக்கவேண்டும் தாளிதப்புகையடங்கியபின் காய்களை வேறேவொருசாடியில் சேர்த்து வெள்ளைக்துட்டையால்வாயைக்கட்டி மேலே ஒருமூடியால் மூடி நாற்பதுநாள் வெயிலில்வைக்கவேண்டும்.

ஒருசமயம் யெண்ணெய் மாங்காயின்மீதுநிற்காமல்குறைந்திருந்தால் இன்னும் அரைவீசையெண்ணெயை மேலேவூற்றி அந்தநாற்பதுநாள் சென்றபின்பு வுபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

மற்றொருவகை.

௱-மாங்காயை முன்போலவேமரத்தில்நின்றுமிறக்கிச் சுத்திசெய்துவிட்டுப்போகாமல் இரண்டாகப்பிளந்து வெந்தயம் சிரகம் தவிர மேற்சொல்லிய மற்றசம்பாரங்களையெல்லாம்

முன்கூறியபடிவறுத்தும் பக்குவஞ்செய்தும் அக்காய்களில்நிரப்பி மேல்மூடிதாளிதம்செய்து வொருசாடியில்போட்டுஒருமண்டலம்வெயிலில்வைத்து வுபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இதுவுமது.

௱·மாங்காய்களைக்காயப்படாமல் மரத்தினின்றுமிறக்கி முன்னையபடி சுத்தஞ்செய்து க-படி-வுப்பையும்-௪-பலம் முளகாயையும்-உ-பலமிளகையும்-௰அ-பலம்-கடுகையும் வகைக்கு ரு-பலம்-ஆக மஞ்சள்வெந்தயம் சீரகங்கள் உ-படிகடலைமாவையும் மேலேசொல்லியதில் யாதொரு வித்தியாசமுமில்லாமல்.

பக்குவப்படுத்தி-ச-பிடிகொத்தமலி யிலையையும்-ரு-பிடிப் புதினாத்தழையையும் நறணிசிவிய-ந-பலம் இஞ்சியையும்-உ-பலம் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டையும் ஒருமிக்கக் கொத்திக்கொண்டு மேற்படிச்சம்பாரங்களோடுசேர்த்துப் பிசைந்து மாங்காய்களுக்குள்நிரப்பி முன்போலவேதாளித்து வெ றுசாடியில் வாய்கட்டி மூடியால்மூடி நாற்பதுநாள்வெய்யலில்வைத்து பின்னேபோசனத்துக்கு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

எலுமிச்சங்காயூறுகாய்.

ஒருபெரியபாத்திரத்தில் ஏழுபடிச்சுத்தநீர்விட்டு அடுப்பின்மீது கொதிக்கவைத்துக் கொதித்துவருஞ்சமயத்தில் இறக்கிக்கொண்டு நூறுபெரியஎலுமிச்சம்பழத்தை அதிற்போட்டு ஒருநிமிஷம்தாமதித்துக்கொதிநீரினின்றுமெடுத்து வெள்ளைக்குட்டையால் ஒவ்வொன்றையுந் துடைத்துவைத்துக்கொண்டு,

கல்மண்போக்கிச்சுத்திசெய்து வெயிலில் காயவைத்த-௩ ௨-படி வுப்பையும் நல்லெண்ணெயில் தனித்தனியே வறுத்த-ந உ-அல்லது-ச-பலமுளகாயையும்-க-பலம்மிளகையும்-ந-பலம் வெந்தயத்தையும் அவ்வளவுகடுகையும் இரண்டுபலம்சீரகத்தையும் பொடிசெய்து அப்பொடியும்-ரு-பலம் இஞ்சிரசத்தையும்-௰ரு-பலம் சிறுகஅறிந்த பச்சைமிளகாயும் பத்துபலம்நல்லெண்ணெயில்சேர்த்துப் பிசைந்து,

மேற்படிகாய்கள்விட்டுப்போகாமல் நான்காகப்பிளந்துஒவ்வொன்றிலும் அச்சம்பாரத்தை நிரப்பிவைக்கவேண்டும் பின்புஒருபெரிய பேணத்தில் பத்துபலம்நல்லெண்ணெய்வார்த்து அதில் இரண்டுபலம் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டும் வகைஒன்றுக்கு உ-பலம் ஆக சீரகம்வெந்தயங்களு மொருபிடிகரிவேப்பிலையும் போட்டுவறுத்துவரும்போது.

மேலேபக்குவப்படுத்தி வைத்திருக்குங் காய்களை வொருசேர்க் கொட்டித்தாளித்து புகையடங்கியபின் வேறொருசாடியில் எடுத்து வைத்து வாய்ச்சீலையால்மூடி-உ௰-நாள் வெயிலில்வைத்துப் பிறகுவு பயோகப் படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

வேறு.

ர-எலுமிச்சம்பழம் பெரியதாகப்பொறுக்கி எடுத்துமுன்போல வே சுத்தவெந்நீரில்போட்டு ஒருநிமிஷம்பொறுத்து யெடுத்து வெள் ளைச்சீலையால்துடைத்து ஒருசாடியிலேகொட்டி சுத்திசெய்த-உ௦-ப டி வுப்பைப்பெய்து-உ௫-எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு அதன்மேல்உழு க்கு முந்திரிகைக்காடி அல்லதுகருப்பூங்காடிவார்த்து;

வெள்ளைத்துட்டையால் சாடியின் வாயைக்கட்டி-௬௰-நாள்வெ ளியில்வைத்து வுபயோகித்துக்கொள்ளலாம் பிற்பாடு வாரத்துக்கொ ருநாள் வெயிலில்வைக்கவேண்டும். இதுபித்தஆரமென்னப்படும்.

வேறு.

பெரும்பழங்களாக-ர-எலுமிச்சம்பழங்களைக் கொதிக்கிற நீரில் போட்டு-உ-நிமிஷஞ்சென்றபின்பு யெடுத்துத்துடைத்து வைத்துக் கொண்டு-௩௦-பலம் முளகாய்-௪௦-பலம் மிளகு வகைக்கு ரெண்டு பலம் ஆக வெந்தயம் சீரகம் கடுகுவெள்ளைப்பூண்டு ௩-பலம் பச்சை முளகாய் யின்னேசொன்ன இரண்டையுங்கொத்தி,

முன்னேசொன்னவைகளை வறுத்துப்பொடிசெய்து-௪-படிகட் டைமாவையுஞ்சேர்த்து ஒருயேனத்தில் மூணுபலமநெய்யும்-௰௨-பல ம் நல்லெண்ணெயும்வார்த்து அதில்வற்றையெல்லாம்பிசைந்து,

மேற்பழங்களைப் பிண்டுபோகாமல் நான்குபிளவாக வகிர்ந்துபி சைந்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை ஒவ்வொருபழத்திலும் நிரம்ப வைத்து மாவலிங்கக்கிழங்கு ஒருவீசைகொண்டுவந்து மேற்புரணி யைச்சுரண்டிச் சிறுதுண்டுகளாகநறுக்கி வுள்ளேயிருக்குங்கடினவே ரைப்போக்கி-௬-பலம்புளியை போதுமானநீர்கரைத்து,

அதில்மேற்படி துண்டுகளைப்போட்டு மூணுநிமிஷம் கொதிக்க வைத்திறக்கி வேறொருயேனத்தில் கொட்டிக்கொண்டு நன்றாய்க்கழு வி மேற்பக்குவஞ்செய்திருக்கிற பழங்களோடுசேர்த்து மேலேசொல்

விபபடி தாளிதஞ்செய்திறக்கி-௨௰-நாள் வெயிலில்வைத்துப் பின்பு உபயோகஞ்செய்துக்கொள்ளலாம்.

### நெல்லிக்காயூறுகாய்.

௧௰-படிஉப்பு ஒன்றரைப்பலம்மிளகு-௯-பலம்முளகாய் வகைக்கு-௧௰-பலம்வெந்தயம் சீரகம்மஞ்சள் இரண்டுபலம்கடுகு இவைகளை யெல்லாமறுத்துப்பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்,

பின்பு-௧௫-படி நீரையாவது-௯-படிமோர்சேர்த்த-௫-படி நீரையாவது கொதிக்கவைத்துக்கொதிக்கிறதருணத்தில் அதிகமுற்றலாய்க்காயப்படாததாயுள்ள-௮-படி நெல்லிக்காய்கள் அதிற்கொட்டி ஒரு நாழிகைவரையும்வைத்து அப்புறமெடுத்து வெள்ளைத்துண்டால் துடைத்துக்கொண்டு,

மேற்படிபொடியில்-௮-பலம்நல்லெண்ணெய் விட்டுப்பிசைந்து அதை அக்காய்களோடுசேர்த்துப்பிசறி ஒருஏனத்தில்ஆழாக்குநெய் வார்த்து அடுப்பிலேற்றிக்கொதிக்கும்போது ௨-பலம் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டும் வகைக்கு-௪-பலம் ஆகவெந்தயமும்,

சீரகமும்-௧-பலம் கடுகும்போட்டுச் சிவந்துவருகையில்மேற்படிகாய்கள்கொட்டித்தாளித்துப் புகைஅடங்குகிறபரியந்தம்மூடிவைத்துப்பிற்பாடு வேறொருசாடியில் கொட்டிக்கொண்டு வெள்ளைக்குட்டையால் வாயைக்கட்டி-௮-நாள்வெயிலில்வைத்துப்பின்பு உபயோகப்படுத்தலாம்.

### வேறு.

௭-படிமோரும்-௭-படிநீரும் ஒருபாத்திரத்தில் வார்த்து அதில் நன்றாய்த்தேறிய-௮-படி நெல்லிக்காய்கள்கொட்டி ஒருமணிநேரம் அடுப்பின்மேல்வைத்து அவிக்கவேண்டும் ஒருகாயைக் கையால்அமுக்கினால் சுளைசுளையாகப் பிண்டுபோகிறசமயத்தில் இறக்கி வேறு ஏனத்தில்கொட்டிக்,

குளிர்ந்தசலம்விட்டு அலசிஎடுத்து நசுங்கிப்போகாமல் நந்நான்குபிளவாகப்பிளக்கும்படிவிரல்களால்அழுக்கிக் கொட்டைகளை எறிந்துவிட்டு கடுகு-௭-பலம் வெந்தயம் இரண்டரைபலம் சீரகம்முளகையும்மிளகும் தனித்தனி ரெண்டுபலம் மஞ்சள்-௧-பலம் எடுத்து நல்லெண்ணெயில் வறுத்து நொறுக்கப் பொடிசெய்து-௧௰-படி ப்பு

யையும் அப்படியேபொடிசெய்துகொண்டு மேற்படி நெல்லிக்காய்வு ப்புகளோடு சேர்த்துப்பிசறி

ஒருயேனத்தில்மூன்றுபலம்நெய்யும்-எ-பலம்-நல்லெண்ணெயு ம்வார்த்துக் காய்ந்துவரும்போது கொஞ்சம்சீரகம் வெந்தயம்கறிவே ப்பிலை உரித்த வெள்ளைப்பூண்டும்-ரு-நெல்லிடைப் பெருங்காயத் தூ ளும்போட்டுச் சிவந்துவரும்பக்குவத்தில் அக்காய்களைக் கொட்டித் தாளித்துச்சட்டுவத்தால் கிண்டிமூடி இறக்கிவைத்துப்புகையடங்கிய பின்

ஒருசாடியிற்கொட்டிவாய்க்குவெள்ளைக்குட்டையைகட்டிமூன் றுநாள் வெயிலில்வைத்துக் காலைப்போசனத்துக்கு உபயோகித்துக் கொண்டால் பித்தத்தைஅறிக்கும்.

ஊறுகாயவகைப்படலம்முற்றிற்று,

---

## தித்திப்புவகை

### மாங்காய்தித்திப்பு.

கீழேவிழவொட்டாமல் மரத்தில்நின்றும் இறக்கியநல்ல முற்ற லாகிய மாங்காய்கள் அதாவதுபழுக்காத மாங்காய்கள் நூறுஎடுத்து வெந்நீரில்-உ-மணிநேரம் ஊறவைத்துப்பின்பு அழுக்குப்படியாதசீ லையால் நன்றாய்த்துடைத்துக் கூர்மையானசூரிகொண்டு மேல்தோல் சீவிக்கொட்டையைப் போக்கிவைத்துக்கொண்டு

ம-வீசைநெய்யில்-சஉ-மணிநேரம் வேகவைத்து-ரும-சேர்-மவீ சை-சீனிசருக்கரை அல்லது ஒன்னரைவீசை கற்கண்டு இரண்டி லொன்றை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி வேகவைத்தமாங்காய்ப்பி ளவுகளை அப்பாகில்எடுத்துவிட்டு ச்சாதிக்காய் சாதிபத்திரிஏலம்வகை க்குப்பலம்-ரு-குங்குமப்பூ வராகனெடை-சு-அங்கியாசிப்பூப்பலம்-க- இவைகளைப்பொடிசெய்து அதில்தூவி இவைமுழுமையும் பெரியசா டியில் போட்டு ஒருமண்டலம் நிழலிலேயே மூடிவைத்துப் பின்னே புசிக்கலாம்.

### வேறு.

மேலேசொன்னபிரகாரம் நூறுமாங்காய்களை மரத்தில்நின்றும் இறக்கிச்சுடுநீரில்-உ-மணிநேரம ஊறவைத்துஅந்தநீரிலேதானேநன்

ருய்த் தேய்த்துக்கழுவிச் சலவைச்சீலையால் துடைத்து மேல்தோலை எடுத்துஇரண்டாகப்பிளந்து விரையைப்போக்கி-ஊஸேர்கற்கண்டு

அல்லதுஅவ்வளவு கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரை அழுக்கெடுத் துப்பாகுகாய்ச்சி அதில் அந்தக்காய்பிளவுகளை எடுத்துவிட்டு-ரு-சேர் ப்பனிநீரும் அரைச்சேர்எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு வகைக்கு-ரு-வ ராகனெடையாகச் சாதிக்காய்சாதிபத்திரி ஏலமும்-க-வராக னெடை க்கஸ்தூரியும்

அவ்வளவெடை அம்பரும்-ஙு-வராகனெடைக்குங்குமப்பூவும் பொடிசெய்துதூவி இவற்றையெல்லாம் ஒருசாடியில்சேர்த்துவெள் ளைச்சீலையால்வாயைக்கட்டி-ரு-நாள்வெய்யிலில்வைத்துப் பிறகு-ஙநா ள்நிழலில்வைத்துப் பின்புபுசிப்பது யோக்கியம்இதுதாதுபுஷ்டியுண் டாக்கும்

வேறு

அக்பர்பிரியமாய்புசித்தது.

தேறியதாயும் திரண்டதாயும் மரத்தினின்றும் இறக்கியதாயுமு ள்ள-ஙூ-மாங்காய்களை முன்சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து சூரியவு ல்மேல்தோலைச்சீவிவிட்டு இருபதுசேர்ப் பாலில் பத்துசேர் நீர்சேர் த்து

அதிலேஇந்தக்காய்களைப்போட்டு-க-மணிநேரம் அடுப்பின்மே ல்வைத்துக்காய்ச்சிஇறக்கி-க-மணிநேரம் ஆறவைத்துக்காய்களைவெ ளியேயெடுத்துக்கொண்டு முப்பத்தைந்துசேர்ச்சீனிக்கற்கண்டுஅழு க்கெடுத்துப்பாகுகாய்ச்சி அதிற்போட்டுபின்பு இரண்டுபலம் சாதிக் காயும் அவ்வளவு ரூமிமஸ்துதியும் இரண்டரைபலம் சாலம்மிசிரியும் வகைக்கு-கவ-வராகனெடை-அம்பரும்-கஸ்தூரியும் மூன்றே முக்கா ல்-வராகனெடைக்குங்குமப்பூவும்-ரு-வராகனெடை ஏலமும்-க-வரா கனெடைக் கோரோசனமும்பொடிசெய்து

அப்பொடியையும்-க-சேர்வாதுமைநெய்யையும்சேர்த்து இவை யாவற்றையும் ஒருமண்சாடியிற்கொட்டிவாயை இரண்டுமூன்றுமடி ப்பாகவெள்ளைத்துணியால் மூடிக்கட்டி மேல்மூடியால்மூடி மூன்று சீலைமண்செய்து-க-கஜக்கோல்ஆழம் குழிதோண்டி புதைத்துநாற்ப துநாள் சென்றுபின்பு எடுத்துவாயைத்திறந்துஒருமெல்லியசீலையாலு

மறுபடியுங்கட்டி ஒருநாள்நிழலில் காற்றுறவைத்துக் காலையில் வெறும்வயிறாயிருக்கும்போது சாப்பிடவேண்டும் இதனால் தாதுயிரத்தமும் விர்த்தியாகும்.

எலுமிச்சங்காய்த்தித்திப்பு.

முக்கால்தரம்பழுத்த நூறுஎலுமிச்சங்காயைக் காயம்படாததாகப்பொறுக்கியெடுத்து-க-மணிநேரம் வெந்நீரில் போட்டுவைத்தெடுத்துத்துடைத்துபதினைந்துபலம் படிக்கலப்பில்லாதகொம்புத்தேனைக்காய்ச்சிஅழுக்கெடுத்துவிட்டு அதில்இந்தக்காய்களைப்போட்டு.

ஒவ்வொன்றும் ஐந்துவராகனெடையாகச் சாதிக்காய்சாபத்திரி ஏலம்பொடிசெய்து தூவிஒருபெரியசாடியில் இவையெல்லாம்சேர்த்துவாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டி மூடியால்மூடி பதினைந்துநாள் வெயிலில்வைத்துப் பின்னை உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

மேலேசொல்லியபடி நூறுயெலுமிச்சங்காய்களை நாலுபடிநீரில்மூன்றுபடிபசும்பால்விட்டு அதிலேகொட்டி-கவ-மணிநேரம் அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சிஇறக்கி காய்களையெடுத்து வெள்ளைச்சீலையால் துவட்டிக்கொண்டு பதினைந்துபலம் சீனிச்சர்க்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து காய்களைப்போட்டு

மூன்றுவராகனெடையேலம்சாதிக்காய்சாதிபத்திரி பொடிபண்ணித்தூவி அவைகள்யாவற்றையும் ஒருசாடியில்போட்டு வாய்க்குச்சீலைகட்டி வெயிலில்-ஙு-நாள்வைத்தெடுத்துப் பின்பு உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்த்தித்திப்பு.

காயம்படாத முற்றியபெருங்காய்களாக-அ-படி நெல்லிக்காய்களைக்கொண்டுவந்து ஒவ்வொருகாயையும் ஈச்சமுள்ளாந்து முள்ளால் முழுமையுங்குத்தி படிச்சுண்ணாம்புக்கல்லில்-அ-படிநீர்விட்டுத்தாளித்துக்கல்வைத்தபிறகு மேலேநிற்கிற தெளிந்தநீரை யிருத்தெடுத்து அந்தநீரில் மேற்படிகாய்களைகொட்டி அரைநாழிகை வேவித்து யெடுத்துஅழுக்கில்லாததுணியால் துடைத்து-உ௫-சேர்ச்சீனிச் சருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டுப் பாகுபண்ணி

அதிலேகொட்டிக திருசுக்கு-உ-வராகனெடையாகயேலம்சாதிக்காய்சாதிபத்திரி பொடிசெய்துதூவி இவற்றையெல்லாம் பெரியசாடியிற்போட்டு வெள்ளைச்சீலையால் மூடிக்கட்டி-ந-நாள்வெயிலில்வைத்துப்பின்பு புசிக்கவேண்டும்.

வேறு.

மேலேசொல்லியபடி-அ-படி நெல்லிக்காய்கள் கொண்டுவந்து போதுமானமோரும் மேற்படிசுண்ணாம்புகளில்நீரும்சரிப்பாகமாகக் கலந்து அதிலேகொட்டி பெருந்தீமூட்டி அடுப்பின்மேல்-ந-நிமிஷம் வைத்து இறக்கிக் காய்கள்யெடுத்து தனிமோரிற்கொட்டி

யெடுத்து துடைத்துவைத்துவெள்ளைச்சர்க்கரையாவதுகற்கண்டாவது-யகூ-சேர்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபண்ணி அதை ஒருசாடியிலூற்றி அந்தப்பாகில் மேற்படிகாய்கள்கொட்டிவகைக்கு அரைவராகனெடையாக கஸ்தூரியும் அம்பரும் ஒவ்வொன்றும்-உஉ வராகனெடையாக ஏலமும்சாதிக்காயும் சாதிபத்திரியும் பொடிசெய்து அதிற்போட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டி மேல்மூடியால் மூடி

மண்கவசம்செய்து நெல்லம்பாரத்துக்குள்ளே(உக) நாள்வைத்துப்பின்பு எடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லியதுணியால்மூடி ஒருநாள் ஆறவிட்டு அப்புரம்உபயோகப்படுத்திக்கொளளலாம்.

வேறு.

மேற்கூறியநெல்லிக்காய்(அ)படிஎடுத்துத் தனிமோரிற்கொட்டிக் காய்ச்சிவெள்ளைத்துணியால் துடைத்துவைத்து சர்க்கரை அல்லது கள்ளிக்கோட்டைச்சர்க்கரையை அழுக்குப்போக்கிப் பாகுகாய்ச்சி அதில்மேற்படிகாய்கள்சேர்த்துப்

பெரியசாடியில்போட்டு கஸ்தூரி-வராகனெடை சாதிக்காய் சாதிபத்திரி யேலம்வகைக்கு-ச-வராகனெடை குங்குமப்பூ-உ-வராகனெடை இவைகள்பொடியாக்கி மூன்றுபலம் பனிநீரில் கலக்கி அச்

சாடியில் விட்டுவாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டிச் சீலைமண்செய்து நெல்லுக்குப்பைக்குள்வைத்து ௰௫ நாள்பொறுத்தெடுத்து வாயைத் திறந்து மெல்லியதுணியாற்கட்டி ஒருநாள்காற்றுறவைத்துப் பின்னேபுசிக்கவேண்டும் இதுபித்தத்தைப்போக்கும்,

இலந்தங்காய்த்தித்திப்பு.

முக்கால்தரம்பழுத்த பெரியஇலந்தங்காய் *அஞ்சுபடி கொண்டு வந்து வெந்நீரில்போட்டு ஒன்றரைநிமிஷம் தாமசித்தெடுத்துத்துடைத்துச் சீனிசருக்கரைப்பாகில் முன்சொல்லிவந்ததில் யாதொன்றுங்குறைவில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி வுபயோகஞ்செய்துகொள்க.

சேப்புப்பழத்தித்திப்பு.*

சேப்புப்பழம் அம்பதுகொண்டுவந்து நெல்லிக்காய்க்குச்சொன்னமுறைப்பில் சிறிதும்பிசகாமல் பக்குவஞ்செய்துவைத்துக்கொண்டு உபயோகபப்படுத்தவேண்டும்.

அக்பர் பிரியமாய் உபயோகப்படுத்திய

இஞ்சித்தித்திப்பு.

௰ வீசைத்தேரிய இஞ்சியைமேல்தோல்சீவி வெந்நீர்தனிமோர் ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்தந்துநிமிஷம் இளநீரில் ஐந்துநாழிகையும்ஊறப்போட்டு எடுத்து நிழலிலுலர்த்தலாக ௩ நிமிஷம் உலர்த்தி எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில்-எ-நாழிகைஊறவைத்துக்கொண்டு-உ௰ வீசைச் சீனிக்கற்கண்டைபொடிசெய்து-உ௦-படிநீரில்கொட்டி அரைப்புட்டிப்பனிநீரும் விட்டுக்காய்ச்சிப்

பாகுபதமாய்வருந்தருணத்தில் ஒருமண்சாடியில் வார்த்து மேலேபக்குவஞ்செய்திருக்கிற இஞ்சியை அதிற்சேர்த்து வகையொன்றுக்கு-௩-வராகனெடை வீதமாக எல்மசாதிக்காய் சாபத்திரி குங்குமப்பூ இவைகள்பொடிபண்ணி

உ-பலம் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில்கலக்கி மேற்படி யிஞ்சியில் ஊற்றிவுடனே-க-வராகனெடைக்கஸ்தூரியைப்பொடியாக்கிச் சேர்த்துச்சாடிவாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டிச் சீலைகள்செய்து

செவ்விலாவதுவரகிலாவது-உக-நாள் உள்ளேவைத்திருந்துமறு நாளெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லியசீலையால் வாயைக்கட்டி ஆற விட்டுப்பின்னே வுபயோகப்படுத்தவேண்டும் இது பித்தவாயுவைக்க ண்டித்துப் பசிதீபனமுண்டாகும்.

### வேறு.

இஞ்சிபத்துவீசை யெடுத்துக்கொண்டு மேற்புறணியைச் சீவி போதுமானமோரும் நீரும்சரியபாங்காகக்கலந்து விளாவி அதிற்போ ட்டுக்காய்ச்சி யெடுத்துக்குட்டையால்துடைத்துக்கொம்புதேன்-நரு அல்லதுமுப்பதுவீசைபோட்டு.உ-வீசைநீர்சேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்துநீர்வற்றக்காச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு

ஒருமண்சாடியில்வடிக்கட்டி அந்தப்பாகில் இஞ்சியைச்சேர்த் துஐந்துபலம் பனிநீர் ஒவ்வொன்றும் ஐந்து வராகனெடையாகச் சா திக்காய்சாதிபத்திரிஏலம் இவற்றைப்பொடிபண்ணிக்கூட்டிக் கலக்கி மேற்படிசாடியில்விட்டு அதன்வாயைமூடிச்சீலைமண்செய்து ஒருஜநத் தாழம்தோண்டிப்புதைத்து முப்பதுநாள்பொறுத்துயெடுத்துவாயை த்திறந்து ஒருநாள்ஆறவைத்துப் புசிக்கலாம்.

### உபயோகவிதி

யெல்லாந் தித்திப்புகளையும் காற்றுறவைத்துப் பின்பு மூடியா ல்மூடிவைத்துக்கொள்வதுமல்லாமல் வாரத்துக்கொருதரம் வெயிலி ல்வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும்யெடுக்கும்போதெல்லாம் வெள் ளிக்கரண்டிமரத்தால்செய்த சிறியகரண்டி இவற்றில்யேதாவது ஒன் றுலேயே யெடுக்கவேண்டும்.

திந்தீப்புவகைப்படலம் முற்றிற்று.

---

# பாயசவகை

## பாலும்கோதுமைமாவையுஞ்சேர்ந்தபாயசம்.

இந்துப்படிபாலே ஏடுகட்டவொட்டாமல் துழாவிநன்றாய்க்காய் ச்சிக்காய்ந்துவருந்தருணத்தில் காலேஅரிக்கால்அல்லது அரைபடிக் கோதுமாவை யதிற்கொட்டிச் சிறிய சட்டுவத்தால் கிண்டிக்கொ ண்டே யிருக்கவேண்டும்.

இல்லாவிட்டால் மேற்படிரவைகள் சிறுசிறுகட்டிகளாகச் சேர்ந்து திரளும் அதுவெந்துவருந்தருணத்தில் ஐந்துபலம்வாதுமைப்பருப்பைத்தோல்போக்கி முளைசாய்படாதஅம்மியில்சந்தனம்போலரைத்து-ரு-பலம்நீரில்கலக்கி இதைமுன்னும் ஐந்துபலபயன்நீரை அதன்பின்னுமாகவிட்டு-கவ-படி வெள்ளைச்சருக்கரையைஅல்லது-கறு-படியெடுத்துப் பொடிசெய்தகற்கண்டைப்போட்டு நன்றாய்க்கிண்டிக் குழம்பாய்வரும்பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண்டு சற்றேசடுகையோடு சாப்பிடலாம்.

வேறு.

மேலேசொல்லிய அளவுபால் அளந்து வார்த்துக்காய்ச்சி அப்பால்கொதித்துவருஞ்சமயத்தில்-உ-படிகோதுமைநொய்யைக்கொட்டிக்கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து அதுவெந்துவரும்போது-எ-பலம்வாதுமைப்பருப்பை முன்போலப்பக்குவப்படுத்திச்சேர்த்துப்

பின்புமேற்படி அளவுவிரையில்லாததிராட்சப்பழத்தைச்செத்தைமுதலானவை யில்லாமலாய்ந்துக்கொண்டு கொஞ்சநீரில் அலசியெடுத்து அப்பாயசத்தில்போட்டு-அப்பழத்துக்குச்சரியெடைப்பனிநீர்விட்டு

ஒண்ணேமுக்கால்படி கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரையாவது-உ-படி கற்கண்டுபொடியையாவது கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து மேற்படிபாயசப்பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

சப்பரிசிப் பாயசம்.

ஐந்துபடிபசும்பாலில்-உ-படிநீர்கலந்து அடுப்பின்மீதேற்றி நன்றாய்க் காய்ந்துவருகையில் சபபரிசி முக்கால்படிகொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும் முக்கால்திட்டம் வெந்துவரும்போது.

ரு-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் ஐந்துபலம்பனிநீரையும்அதில்சேர்த்து மேலேசொல்லியஅளவுகற்கண்டுத்தூள் அல்லதுவெள்ளைச்சருக்கரைகொட்டிக்கிண்டிக்கொண்டிருந்து மேற்படிபக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

மூங்கில்பாயசம்.

பால்அஞ்சுபடியும் நீர்-க-படியுமாகக் கலந்துகாய்ச்சி காய்ந்துக்கொண்டிருக்கும்போது குத்தித்தீட்டிப்புடைத்துக் கல்மண்ணில்லாமல் ஆய்ந்த முக்கால்படிமூங்கிலரிசியை;

அதிற்கொட்டி முக்காலேயரைக்கால்வாசி வெந்துவருஞ்சமயத்தில் வாதுமைபருப்புத்திராட்சிப்பழம்வெள்ளைச்சருக்கரை இவற்றை முறையே மேல்சொல்லிய அளவாகச்சேர்த்து மேற்படி பக்குவமாய் இறக்கிக்கொள்க.

பச்சரிசிநெய்பாயசம்.

அஞ்சபடிபசும்பாலை நன்றாகக்காய்ச்சிக் காந்துவரும்போதுகல் மணலில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த அரைப்படி பச்சரிசிநெய்யைக்கொட்டிக்கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து-ரு-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அரைத்து அஞ்சபலம் பனிநீரில்கரைத்துஅதில்விட்டு மறுபடியும்கிண்டி நெய் மேற்சொன்ன பக்குவத்தில வெந்துவருகையில்சருக்கரை கற்கண்டுத்தூள் இரண்டில் ஒன்றை முன்சொன்ன அளவெடுத்து அப்பாயசத்தில்போட்டுத்துழாவி மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடலாம்.

பாயசவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

---

பலகாரவகை.

பூரிபலகாரம்.

உ-படிகோதுமைநெய்யை இராத்திரிக்கே தகுந்தநீரில் பிசரிவைத்து உதயத்திலெடுத்து அகலக்கல்லின்மேல்வைத்து இரும்புப்பூணுலக்கையாலிடித்து ஊருட்டி மறுபடியும் இடித்து இப்படிப் பலமுறைசெய்து அப்பளப்பலகையின்மேல் அதில்கொஞ்சமாவைவைத்துக்கொண்டு அவற்றுள் சிலவற்றை நெய்யிற்பொரித்து.

உரலிற்போட்டிடித்துமாவாக்கி அந்தமாவைத்தெள்ளிப் பருமனுயுள்ளதுகளைஎடுத்து மறுபடியும் இடித்துமாவாக்கிக்கொண்டுஅம்மாவையும்-க-படிச்சருக்கரையும் கல்மணலில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி இளவரலாகவறுத்த-வ-படிக்கசகசாவையும் மேல்தோல்போக்கிநருக்கி அஞ்சபலம்வாதுமைப்பருப்பையும்-ரு-முடி தேங்காய்த்திருகலையும் ஒன்றாகச்சேர்த்துக்கலக்கி அதில்போதுமானதையெடுத்து.

மேலே அப்பளம்போலே செய்துவைத்திருப்பதினடுவில்வைத்து மடித்து அதன்ஓரத்தைச் சந்துவிடாமல் பிடித்துச்சேர்த்துவிட்டு

நெய்யில் திருப்பிப்போட்டு வறளச்செய்து யெடுத்து உபயோகஞ் செய்துக்கொள்க.

கர்ச்சூரப்பலகாரம்.

மாவில்லாமலீபுடைத்து-கவ-படிகோதுமை நெய்யை-கவ-படி வெள்ளைச்சர்க்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில்கொட்டிப்பிசைந்துகொண்டு-க-பலம் உருக்காத கெட்டிநெய்யும் சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்துகொண்டு

வட்டமாகபெரிய அடைதட்டிக்கல்மணல் இல்லாத-க-பலம் கசகசாவைக்கொஞ்சம்வறுத்து அந்தஅடையின்மேல்தூவி பின்புசூரியால் நால்விரற் சதுரமாகத் துண்டித்து நெய்யில் பொன்வறலாகப் பொரித்துயெடுத்து உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

மற்றொரு வகை.

உ-படிச்சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப்பாகுகாய்ச்சிஅதில்-க-பலம்பனிநீரையும்-க-பலமபொடிசெய்த ஏலரிசியையும் சேர்த்துக்கிண்டி முன்போலவே

பெரியஅடையாகத்தட்டி ஒருஎனத்தில்வைத்து முன்சொன்ன அளவு கசகசாவைப்பக்குவஞ்செய்து அவ்வடையின்மேலே தூவிக் கையினால் அழுத்திப்பிற்பாடு அதைத்துண்டங்கள்செய்து முன்னைய பிரகாரம் நெய்யில்பொரித்துக்கொள்க.

தயிர்ப்பலகாரம்.

ஆடையுடனே-ரு-படிக்கெட்டித்தயிரை ஒருவெள்ளைக்குட்டையில்சேர்த்துக்கயிறுகொண்டு முடிப்பாக்கட்டிமேலேதூக்கிவிடவேண்டும்தண்ணீர்முழுதும்வடிந்து கெட்டியாயிருக்கிற பக்குவத்தில்அதையெடுத்துக்கொண்டு

அதிலே-வ-படிக்கோதுமைநெய்யையும்-க-பலம் வெண்ணெய் அல்லதுநெய்யையுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து சிறுவில்லைகளாகத் தட்டிவைத்துக்கொண்டு -எ-சேர்சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப்பாகுகாய்ச்சிவைத்து.

அவ்வில்லைகளை நெய்யிற்பொரித்தெடுத்து உடனே பாகில்விட வேண்டும் இப்படியெல்லாவில்லையையும் பொரித்துப்பாகிற்போட்டு ௪-௫-நாழிகைஅதிலேயே ஆறவைத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

மற்றொருவகை.

முன்சொன்னபிரகாரமே அவ்வளவுதயிரை பக்குவஞ்செய்து அதனோடு அரைப்படிக்கோதுமைநொய்யையும் மேலேசொன்னபிரமாணம்நெய் அல்லது வெண்ணெயையும் தோல்போக்கிய-௫-பலம்வாதுமைப்பருப்பை அம்மியின்மேல்வைத்து

நீர்விடாமலரைய நசுக்கி அதையுங்குங்குமப்பூவராகனெடை-௫ பொடிசெய்துஇப்பொடியையும் சேர்த்துப்பிசைந்துமுன்னையபடிவில்லைகள்தட்டி பின்பு ௰-சேர்சீனச் சருக்கரையையாவது கற்கண்டையாவது அழுக்கெடுத்துப்பாகுகாய்ச்சி

௩-பலம்பனிநீர்வார்த்துப் பாகுபக்குவத்தில் இறக்கிக்கொண்டு மேற்படிவில்லைகளை நெய்யிற்பொரித்துஅந்தப்பாகில்விட்டு முன்சொன்ன நாழிகைவரையும் ஆறவைத்து எடுத்துப்புசிக்கவேண்டும்.

கோதுமைநொய் பெரியபலகாரம்.

புடைத்தெடுத்த இரண்டுபடிக்கோதுமைநொய்யை இரண்டுபடியை ஒருபடியாகச் சுண்டக்காய்ச்சிய பாலில்கொட்டி-௫-அல்லது-௭-சேர்கெட்டியாயுள்ள நெய்யையாவது வெண்ணெயையாவது அதனோடுசேர்த்துபின்பு-௫-சேர்ப்பொடிசெய்த

கற்கண்டையுந்தோல்போக்கிமெல்லியதாக அரிந்த-௰-பலம்வாதுமைப்பருப்பையும் குப்பையில்லாமல் ஆய்ந்து ஒருதரம்வெந்நீரில் போட்டெடுத்த-௰-பலம்விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தையும்-௬-பலம்பனிநீரில்-௨-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக்கரைத்து அதையுங்கொட்டிஒன்றாகப்பிசைந்து ஒருபெரியஅடையாகத்தட்டி

நெய்பூசிய பெரியசெப்புத்தட்டில்வைத்து அதற்குத் தகுமான செப்புமூடியால்மேலேமூடி உளுந்தம்பருப்பைநேர அரைத்து ஒரு துணியில்தடவி சீலமண்செய்வதுபோல் அப்பாத்திரங்களின் கங்குகளை

இருகச்சுற்றி அதன்மேலும் மீதிமாவைத்தளமாகத்தடவிச்சிறிதுநேரம் நிழலில்ஆறவைத்து; ஒருகூடை அடுப்புக்கரியை நிலத்தில் கொட்டி அதைநெருப்புமயமாக்கி அதன்மேல்மேற்படிபாத்திரத்தை வைத்துஅழுத்தி அப்பாத்திரமுழுமையும் அந்தத்தீயால்மூடிஅரைமணிமூன்றுநிமிஷம்வரையும் அப்படிவைக்கவேண்டும் அதற்குள்ளே நெருப்புநீறுபூக்குந்தருணங்களில் ஒருபெரிய விசிறியினால் விசறவேண்டும்.

அந்தமணியானபின்பு தீயைஒதுக்கிப்பார்க்கப்பாத்திரத்தின் ஓரத்திலின்றும் ஆவிபுறப்படுமானால் தீயைவிட்டிறக்கி வெளியேவைத்துநன்றாய் ஆறினபின் மேல்மூடியைத்திறந்து மேற்படிபலகாரத்தைத்துண்டுகளாகஅறிந்து ஒருஏனத்தில்வைத்து உபயோகப் படுத்திக்கொள்க ஆவிபுறப்படாமல் மறுபடியும்-ரு-நிமிஷம் தீயால்மூடிவிசிறவேண்டும்.

## பாலேட்டுப்பலகாரம்.

மேலேசொல்லிய எல்லாவஸ்துக்களையும் அங்கேசொல்லியபடி சித்தப்படுத்தி அவற்றோடு ஆறைப்படி பசும்பாலேட்டைச் சேர்த்து முன்சொன்னவிதமாகவே எல்லாப்பக்குவமுஞ்செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

## மஞ்சட்கருப்பலகாரம்.

சுத்திசெய்த ஒருபடிகோதுமை நொய்யெடுத்து அதனோடு-ரு௰ கோழிமுட்டையின்து வெள்ளைஅம்புவினை நீக்கி மஞ்சட்கருவையும்-ஈ-சேர்ச்சீனிகற்கண்டுத்தூளையும் மேல்தோல்போக்கித் தண்ணீர் விடாமல்அரைத்து-ச-பலம்வாதுமைப்பருப்பையும்-ரு-பலம் வெண்ணெயையும்.

பொடிசெய்தஒருபலம் யேலக்கையுஞ்சேர்த்து-உ-பலம்-பனிநீரில்-க-வராகனெடைக்குங்குமப்பூவைக்கரைத்து அதில்விட்டுப்பிசைந்து பிசையும்போதே-வ-படிபாலேடையுங் கூடச்சேர்த்து எல்லாம் ஒன்றாகக்கலக்கும்படி நன்றாய்ப்பிசைந்து நெய்ம்பூசிய அகலவாய்ச்செப்புப்பாத்திரத்தில் ஒரேஅடையாகத்தட்டிப்போட்டு மூடியால்மூடி உளுந்தரைத்துத்துணியில்பூசி அருகுகளுக்குச்சுற்றி அந்தச்சுற்றின் மேல்மீதிமாவைக்கனக்கத்தடவி

வொருசின்னகூடை அடுப்புக்கிரிண்யத்தரையில்கொட்டித்தீபற றவைத்து அத்தீபால்மேற்படிபாத்திரத்தைமூடிஅப்படியேஒருமணி நேரம்வைத்திருந்து பின்புதீயைத்தள்ளிப்பார்க்க ஓரங்களில்நின்றும் ஆவிவருமாகில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

இல்லாவிட்டால் சற்றுநேரம் அந்தத்தீயில்தானேவைத்திருந்து இறக்கிஆறினபின் அதைத்திறந்து அவ்வடையைச்சூரிக்கத்தியிறுல் துண்டுகளாக்ச்செய்து மற்றொருஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டுபுசிக்க வேண்டும்

சப்பரிசிமஞ்சட்பலகாரம்.

ஆய்ந்துபுடைத்தெடுத்த சப்பரிசிமேலேசொல்லிய அளவுஎடுத் துஅதில்முன்சொன்ன அளவுமுட்டை மஞ்சட்கருவும் மற்றும்வஸ் துக்களும் சேர்த்துப்பிசைந்து ஒரேஅடையாகத்தட்டி மேலதுபோல வேதீயிற்பக்குவப்படுத்தியெடுத்து உபயோகஞ்செய்துக்கொள்க.

வேறு.

கோதுமைநொய்யும்சப்பரிசியும்சரிப்பங்காகச்சேர்த்துவொருப டியெடுத்து முன்சொன்னஅளவு மஞ்சட்கருவையும் மற்றும்பெரு ள்களையும் சேர்த்துப்பிசைந்து வொருஅடையாகவே தட்டிப்போட் டுமுன்போலவேபாத்திரத்தில்வைத்துத் தீயில்பக்குவஞ்செய்து உப யோகித்துக்கொள்க.

பேணிபலகாரம்.

வொருபடிச்சுத்திசெய்த கோதுமைநொய்யெடுத்துமுன்னநாள் இராத்திரிக்கே போதுமானபால்விட்டுக் கெட்டியாய்ப் பிசைந்துவை த்திருந்து உதயத்திலெடுத்து அகலமாயுள்ளவொருதட்டைக்கருங் கல்லுக்குநெய்பூசி அதில்வைத்து இருப்புப்பூணுலக்கைகொண்டுதிட மானஓராள் இடிக்கவேண்டும் அப்படியிடிக்கும்போது அருகில்மற் றோராள் உட்கார்ந்துகொண்டு

அந்தத்திரளைப்புரட்டிப்புரட்டி வைக்கவேண்டும்அவன்அப்படி செய்யும்போதெல்லாம் தன்கைக்கும் அந்தக்கல்லுகளுக்கும் நெய்த டவிக்கொண்டேபுரட்டவேண்டும் இல்லாவிட்டால்அந்தநொய்மாவா னதுபூணிலும்கையிலும் கல்லிலும்வொட்டிக்கொண்டு சேதமாய்விடு ம்இந்தப்பிரகாரம் வொருமணிநேரம் இடித்துயெடுத்துவைத்துக்கொ ள்ளவேண்டும்.

இப்படிச்செய்வதற்கு மூன்றுநாளைக்குமுன்னே ஆழாக்குப்பச்சரிசியைச் சுத்தநீரில்ஊறப்போடவேண்டும் ஊரப்போட்ட நீரை அடிக்கடி இறுத்துவிட்டு வேறுபுதுநீரை வார்த்துக்கொண்டே வரவேண்டும்இல்லாவிட்டால் அரிசிபுளித்துப்போம் இப்படிஊறப்போட்ட அரிசியையெடுத்து உரலிலிட்டுக்குத்தி ஒன்றிரண்டுசிறுசொய்யு மில்லாமல்மாவாக்கி ஒருஅகலப்பாத்திரத்தில் கொட்டி-க-பலம்மாவுக்கு. ௩-அல்லது-௩ உ-பலம் விதமாகவெண்ணெயையாவது கெட்டிநெய்யையாவது சேர்த்துஇரண்டுநாழிகைப்பரியந்தம் பிசைந்துவழித்தெடுத்துவேறேஒருயேனத்தில் வைத்துக்கொள்க மேலேசொல்லியபோதுமைமாவில்

மற்றொருவகை.

நெல்லிக்காய்ப் பரிமாணமெடுத்து அப்பளப்பலகைக்குநெய்பூசி அதன்மேல்வைத்து அப்பளமரக்குழவியால் அப்பளம்போல வட்டமாகச்செய்யாமல் ஈர.வெங்காயப்பொரைக்கனமாக மெல்லியதாயும்அகலமாயும் ஒருசாண்நீளத்தில் நீட்டி அதன்இருபுறத்திலும் நெய்சேர்ந்தபச்சரிசிமாவைத்தடவி ஒவ்வொன்றாகஒருமூங்கிற்பத்தையில்சுற்றிமேல்சுற்றாக ஏழுக்குக்குறையாமலும்பத்துக்குஅதிகப்படாமலும் சுற்றவேண்டும்.

மற்றொருவகை.

இப்படிபட்ட-இருபது-பத்தைகளுக்குச் சுற்றிவைத்துப்பின்பு ஒவ்வொன்றாக எடுத்துஒருபெரிய நெல்லிக்காயளவு அறுத்துஉருவி அப்பளப்பலகைமேல்வைத்து மரக்குழவியால்மறுபடியும் கொஞ்சம் அகலப்படுத்தி நெய்யில்விட்டு ஒருதரத்தில் மூன்றுதுண்டுக்கு மேல் பொரிக்கக்கூடாது பொரிக்கும்போது பொரிக்கும்பாத்திரத்திலுள்ள நெய்யை ஒருகரண்டியினால் மொண்டுக்கொண்டு அப்பேணிபலகாரம்பொரிகிறவரைக்கும் மேலேவிட்டுக்கொண்டேயிருந்து,

பொரிந்தபிற்பாடு யெடுத்துவேறொருயேனத்தில் வைத்துவைத்தவுடனே மேலேசிறிதுபனிநீரைவூற்றிச் சீனிச்சருக்கரையைஅல்லது சீனிக்கற்கண்டு தூளைத்தூவவேண்டும் இப்படியே யெல்லாத்துண்டுகளையும் பொரித்துப் பக்குவஞ்செய்து ஆறியபின்உபயோகஞ்செயதுக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புச்சேர்ந்த

கோதுமைப்பலகாரம்.

அரைப்படிகோதுமை நொய்யைப்போதுமான பசும்பால்விட்டுப்பிசறி ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்துகாற்படிவாதுமைப்பருப்பை-உ-நிமிஷம்வெந்நீரில்போட்டெடுத்துத் தோல்போக்கிப் பசும்பால்விட்டரைத்து இரண்டையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து அதில்-கூ-பலம்நெய்யையும்உழக்குப்பாலடையையும்,

முக்கால்வீசைச் சீனிசருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபதமாய் இறுகிவரும்போது அப்பாகையும் -சு-பலம்விரையில்வாதகிராட்ஷிப்பழத்தையும்-உ-பலம்பனிநீரையும்சேர்த்துநன்றாய்ப்பிசைந்துநெய்யம்பூசிய அகலச்செப்புத்தட்டில்ஒரேஅடையாகத் தட்டிப்போட்டுக் கலாய்ப்பூசியசெப்புமூடியால் நீர்விட்டரைத்த உளுந்துமாவைத் துணியில்தடவி அப்பாத்திரங்களின்.

அருகுகளுக்குச்சுற்றி மீதிமாவை அதன்மேலல் கனமாகப்பூசி-உ-மணிநேரம் நிழலிலேயே உலரவைத்து ஒருசிறுகூடைக்கரியில் திமூட்டிஅத்தீயால்அப்பாத்திரத்தின் நான்குபுறமும்மூடி அப்படியேஒருமணிநேரம் வைத்துப்பாத்திரத்தின் ஓரத்தில்ஆவிவந்தால் எடுத்துக்கொண்டு ஆறியபின்சூரியால்துண்டித்து வேறுபாத்திரத்தில்வைத்து உபயோகம்பண்ணிக்கொள்ளலாம்.

பாலாடைசேர்ந்தகோதுமைநொய்ப்பலகாரம்.

ஒருபடிகோதுமைநொய்யில் முக்காற்படிப்பாலேடும்அஞ்சுபலம்வெண்ணெயும் சேர்த்துஇராத்திரிக்கே பிசைந்துவைத்துக் காலையிலெடுத்துமேலேசொல்லியபடி இடித்து-ரு-சேர்க்கற்கண்டுத்தூளையும்சிறிதுப்பனிநீரையும் தூவி நன்றாய்ப்பிசைந்து அம்மாவு முழுமையும்எடுத்து ஒருஅடையாகச்செய்து முன்னேசொல்லிய அகன்றதட்டுப்பாத்திரத்தில் வைத்துமூடியால்மூடி சீலைமண்செய்வதுபோல்உளுந்துமாவைச்சீலையில்தடவி அச்சீலையைஓரத்துக்குச்சுற்றி மிகுந்தமாவையும்மேலேபூசிவிட்டுக்கரிநெருப்பால்மூடிப் பக்குவப்படுத்தியெடுத்துவேறொரு பாத்திரத்தில் ஆறவிட்டுத் துண்டித்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பூந்திப்பலகாரம்

புதிய்சடலையை ஒருநாள்முழுமையும் வெயிலில்உலர்வைத்துஉரலில் இட்டுக்குத்திப்புடைத்துக்கல்மண் ஆய்ந்தபின்புதிரிகையேந்திரத்தால் உடைத்துப்போட்டுதோல்போக்கிச் சுத்தமானபருப்பெடுத்துத்திரிகையில் செரங்கையாகவைத்து அரைத்து மாவாக்கி அந்தமாவைத் தெள்ளி

அளந்துஒருபடியெடுத்து இராத்திரிக்கே அதில்காற்படிக்கட்டித்தயிர்விட்டுப பிசைந்துவைத்து மறுநாள்உதயத்தில் இருப்புக்கடாய்ச்சட்டியில் இரண்டுபடிநெய்விட்டு அடுப்பின்மீதேற்றிநன்றாய்க்காய்ந்துவருந்தருணத்தில் சிறுதுவாரங்களுள்ள இருப்புத்தட்டைச்சட்டுவத்தையிடதுகையால் மேற்படிகடாய்க்கு நடுவேபிடித்துக்கொண்டுவலதுகையால் அந்தமாவில் கொஞ்சமெடுத்துச்சட்டுவத்தில்பூசஅந்தச்சட்டுவத்திலின் றுமசிறுதுளிளாகநெய்யில்விழும்மற்றொருவாய் வேறுபக்கத்தில் வுட்கார்ந்துகொண்டு வேறொருசட்டுவத்தால் கீழ்மேலாகும்படிகிண்டிப்பொன்னிறமாய்வறந்துவரும்போது

மற்றொருகடாயிலாவது அதற்கினமான பாத்திரத்திலாவதுபோடவேண்டும் இவ்வாறுமாவுமுழுமையும் சுட்டானபின் அடுப்பிலிருந்துகடாயை இறக்கிவிட்டுமேற்படி பூந்தியில்அஞ்சுபலம்சீனக்கற்கண்டுத்தூளும் அவ்வளவுமேற்படி சர்க்கரையும்சேர்த்துத் தூவிஅதற்குமேல்ஒருபலம் பனிநீரைப்பரவலாகவிட்டு எல்லாம்கலக்கும்படிச்சட்டுவத்தால்கிண்டிவேறொருதக்குந்தபாத்திரத்தில்எடுத்துவைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மற்றொருவிதம்.

புதிசாயுள்ளவுழுந்தைச்செவ்வையாகக்காயவைத்துமேலேசொல்லியபடி யந்திரத்தில்வைத்து அரைத்துத்தெளித்து அந்தத்தெள்ளியமாவில் முன்சொன்ன அளவுதயிர் சேர்த்துப்பிசைந்து இராத்திரிக்கேசித்தப்படுத்தி மறுநாள் உதயத்தில்-ல-நாழிகைக்குமேல் இருப்புக்கொப்பறையில் முந்தியஅளவுநெய்விட்டு மேலதுபோலவேசுட்டெடுத்து அவ்வளவுகற்கண்டுத்தூளும் சீனிச்சர்க்கரையும் பனிநீருஞ்சேர்த்துக்கலக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

இலட்டுப்பலகாரம்.

மேலேபொரித்தபூந்தியில்சருக்கரைபனிநீர்முதலானவைசேர்க்காமல்கலப்பில்லாததாக நாலுசேர்எடுத்து இருப்புக்கொப்பறையில்

செய்விட்டுக்காய்ந்தபின் அதில்போட்டு இரண்டாமுறை பொரித்துகாய்ச்சி அழுக்கெடுத்து ஒருசேர் சருக்கரைப்பாகில் போட்டுக்கிளறிஒருஅகலத்தட்டில்கொட்டி ஆறவைக்கவேண்டும் ஆறியபின் ஒருசேர்க்கற்கண்டுத் தூளைத்தூவிக்ராதுபலம் பனிநீரைத் தெளித்துப்பிசைந்துசிறிய உண்டைகளாகத்திரட்டி ஒருஏனத்தில் அடுக்கிவைத்து உபயோகப்படுத்துக.

மற்றொருவிதம்

பூந்தியைமுன்னைய பிரகாரமாகப்பொரித்து அஞ்சுபலச்சுத்தநீரில் இரண்டுவராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக்கரைத்துஅப்பூந்தியில் தெளித்துஒன்றேகாற்சோக்கற்கண்டுத் தூள்சேர்த்துமுன்போலவே பக்குவப்படுத்தி உருண்டைகள்செய்துவைத்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பனிநீர்லட்டுகம்.

பூந்தியைமுன்சொன்ன வண்ணமே பக்குவப்படுத்திக் கலப்பில்லாமல்மேலேசொன்ன அளவுஎடுத்து அங்குசொன்ன அளவுபனிநீரில்-உ-வராகனெடைக்குங்குமப்பூவையும்-உ-வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும்-கஉ-வராகனெடை வெள்ளிரேக்கையும் கரைத்துஅந்தப் பூந்தியில்தெளித்துப்பிசைந்து முன்போலவே உருண்டைகள்செய்துஅடுக்கிவைத்துப்புசிக்கலாம் வேண்டுமானால் வெள்ளிரேக்குப் பதில்தங்கரேக்கையுஞ் சேர்க்கலாம்.

ஜிலேப்பியென்னும்

தேங்குழைப்பலகாரம்.

செங்கல்மணல்முதலியவைபோக்கிச் செவ்வையாகத்தீட்டி தவிடுபோகப்புடைத்து-கவ-படிப்பச்சரிசியை இராத்திரிக்கேதண்ணீரில் ஊறப்போட்டு உதயத்தி லெழுந்து உலர்விட்டுக் குத்தித்தெள்ளி மெல்லியமாவையெடுத்துக்கொண்டு அதில்விழுந்தநொய்யையும் குத்திமாவுசெய்து இப்படிசித்தப்படுத்தினதில்

கவ-புடிமாவையெடுத்து அதிலே-ங-ஆழாக்கு அல்லது-உ-படிச்சுத்தநீர்விட்டுக்குழப்பிஒருஏனத்தில் சேர்த்து-ங-மணிநேரம்வைத்திருந்துபிசைந்துபார்க்கக்கெட்டியாயிருந்தால்மேலும்தகுந்தநீர்விட்டுக்கலக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உடனே-உ-படிச்சீனிச்சருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப்பாகுசெய்து வைத்துக்கொண்டு இருப்புக்கொப்பறையில்-கஉ-படி நெய்விட்டுஅடுப்பேற்றிக் கொதித்துவருந்தருணத்தில் ஓர்மண்கலசத்தின் அடிப்பக்கத்தில் சுண்டுவிரல்நுனி நுழையத்தக்க சிறுதுவாரஞ்செய்து அக்கலசத்தை நன்றாய்க்கழுவி அதில்மேற்படி மாக்குழம்பைஅகப்பையால்மொண்டுவார்த்து வார்க்கும்போதே அந்தத்துவாரத்தை அடியில்ஒருவிரலால்அழுத்திக்கொண்டு கொப்பரைக்குநேரேபிடித்து அழுத்தியவிரலைநெகிழவிட்டு இடைவிடாமல் வளையமாகஐந்தாறு சுற்றுச்சுற்றிஉடனே துவாரத்தைமுன்னையபடி விரலாலழுத்திக்கலயத்தில்மாவிறிந்தால் மாவோடுசேர்த்துவிட்டுஅக்கலயத்தை அழுக்குப்படியாத பலகையில் மேல்வைத்துவிடுக

நெய்யில்விட்டஜிலேபியை மூணறுநிமிஷம் பொறுத்துச் சட்டுவத்தால்புரட்டிக்கொடுத்து பொன்னிறமாய் வெந்தபிறகு அதையெடுத்து மேலேசித்தப்படுத்தியிருக்கிறபாகில் விட்டுஆறியபின்எடுத்துவேறுபாத்திரத்தில் அடுக்காகவைக்கவேண்டும் அதிகத்தீயால்நெய் சுண்டிப்போனால்மேலும்-உ-படி நெய்வார்த்துக்கொள்க இப்படியெல்லாம் சுட்டுப்பாகில்விட்டுஎடுத்து அடுக்கிவைத்துப்பிற்பாடுமேலே கொஞ்சம்பனிநீரைத்தெளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

மற்றொருவகை.

உஉ-சேர்ச்சீனிச்சருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப்பின்பு-ரு-பலம் பனிநீரும்கொஞ்சநீரும்வார்த்துப் பாகுசெய்து அதில்-ஙவ்ராகனெடை அரிசியையும்-க-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும்-ஙவராகனெடைக்கஸ்தூரியையும் தகுந்தபனிநீர்விட்டு அரைத்துச்சேர்த்துப்பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண்டு அந்தப்பாகிலே முன்போலவே சுட்டெடுத்தஜிலேபியைவிட்டு ஆறினபின்னெடுத்து ஒரு ஏனத்தில்வைத்து அவற்றின்மேல் மூன்று-பலம்-பனிநீரைத்தெளித்து-சு-பலம் கற்கண்டுதூளைத்தூவி ஒன்றின்மேல் ஒன்றாகஅடுக்கிஉபயோகஞ்செய்க.

### கோதுமைமாவை அல்வா.

உ-படி பாலில்-அரைப்படி நீர்வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக்கொதித்துவரும்போது புடைத்துக் கல்மணல் ஆய்ந்த-க-படிக்கோதுமைநொய்யைக்கொட்டி அந்தநொய்வெந்துகெட்டியாய் வருந்தருணத்தில்-உ-படிச்சுத்திசெய்த சீனிச்சருக்கரைப்பாகைக்கொட்டி அதன்மேல்-வ-படி நெய்யையும்-க-பலம் பனிநீரையும் வார்த்து நன்றாய்க்கிண்டி மூடியால்மூடிச்சற்றுப்பொறுத்து மறுபடியுங்கிண்டி இப்படிஅஞ்சு ஆறுமுறைகிண்டி இளகியலேகியபதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

### வாதுமைப்பருப்புக் கோதுமைநொய் அல்வா.

சஉ-படிப்பாலில்-காலேஅரைக்காற்படி நீர்சேர்த்து அடுப்பின்மேல்கொதிக்கவைத்துக் கொதித்துவருவதற்குள்ளாக-ரு-பலம்வாதுமைப்பருப்பைவெந்நீரில்-உ-நிமிஷம்ஊறப்போட்டு எடுத்துத்தோல்போக்கி அதைப்பால்விட்டு மைப்போலக்கெட்டியாக அரைத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மேற்படிபால்கொதித்து வரும்போது புடைத்துஆய்ந்த அரைப்படிக்கோதுமைநொய்யைக்கொட்டி நன்றாய்க்கிளறிக் கொஞ்சநேரத்தில்செம்மையாய் வெந்துவரும் அதுசமயத்தில் மேற்படிவாதுமையைஅதிற்போட்டுக்கிண்டி அழுக்கெடுத்துக்காய்ச்சி-கவ-படி சீனிச்சருக்கரையும்-உ-பலம் பனிநீரையும் அரைக்காற்படிநெய்யையும்வார்த்துமறுபடியுங்கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

### வாதுமை அல்வா.

க-படி வாதுமைப்பருப்பை வெந்நீரில்-ந-நிமிஷம்போட்டுவைத்துமேல்தோலைநீக்கிப் பசும்பால்விட்டுக்கெட்டியாய் அரைத்துவைத்துக்கொள்க-க-படிப்பசும்பாலை அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்துவரும்போதில்-உ படிக்கோதுமைநொய்யை அப்பாலில்கொட்டிக்குழைந்துவருந்தருணத்தில்

அரைத்துவைத்தவாதுமையை அதில்சேர்த்துப் பின்பு-க-படி ச்சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப்பாகுசெய்து அந்தப்பாகை யும்-வ-படிநெய்யையும்-உ-பலம்பனிநீரையும்-க-வராகனெடைக்குங் குமப்பூவையும்-ரு-வராகனெடைப்பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் அத னோடுகலந்து செவ்வையாகக்கிளறி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கிஆறிய பின் உபயோகித்துக்கொள்க.

அக்பர்பிரியமாகத்தின்ற அல்வா.

வெள்ளரிக்காய்விரை கர்ப்பூஜவிரை தர்ப்பூஜவிரை சுரைக்காய் விரை இந்தநால்வகைவிரைகளையும் தோல்போக்கி வகைக்கு அரைப் படியும்தோல்நீக்கியவாதுமைப்பருப்பு-வ-படியும்கலமண் ஆய்ந்தகசு கசா-உ-பலமுமாகவெடுத்து இவைகள்யாவற்றும்பசும்பால்விட்டுநெ கிழக்கெட்டியாய் அரைத்து உ-படிக்கற்கண்டுத்தூளைப் பாகுகா ய்ச்சி

அந்தப்பாகை ஒருபேனத்தில்வார்த்து அடுப்பேற்றிமேலரைத் துவைத்த விரைகளைமுழுதும் அதிற்போட்டுப்பின்பு அரைய வீசம் படிநெய்யையும் ரு-பலம்பனிநீரையும்-உ-வராகனெடைக் குங்குமப் பூவையும் உ-வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும்-க-வராகனெடைத்தங் கரேக்கையும்சேர்த்துக்கிண்டி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கிஆறவைத்து உபயோகிக்க.

நிசித்தா அல்வா.

புடைத்துஆய்ந்த-ரு-படிகோதுமையை ஒருவனத்தில் கொட்டி த்தகுந்தநீர்விட்டு ராத்திரிக்கேஊறவைத்துக் காலையிலெடுத்து அம் யுரலில்இட்டுக்குழவிகொண்டு கெட்டியாக ஆட்டி ஒருபுதுப் பானையி ல்பால்பிழிந்து அந்தப்பானையைவாய்கட்டி ஒருமூலையில் ஒருவாரம் வைக்கவேண்டும்.

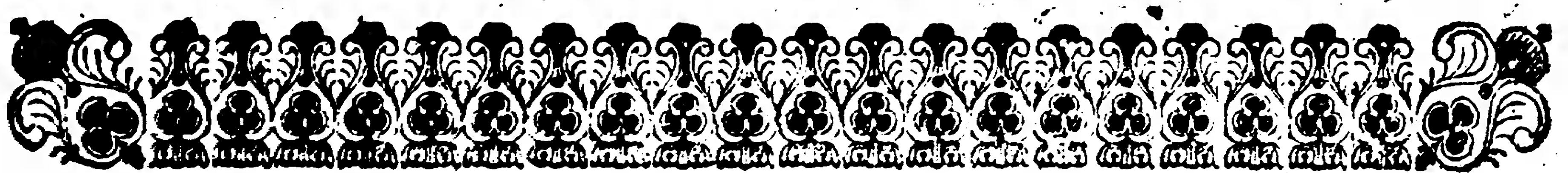
அப்படியே அதுபாகாய்ப்போகும் வட்டம்நாள்-க-படிக்கற்கண் டுஅல்லது சீனச்சருக்கரையைப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகிலே மேற் படிபாவுப்பாலை ஒருபடிவிட்டு-ம-பலம்நெய்யும்-ரு-பலம்பனிநீரும்-க வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் மூணுவராகனெடை ஏலரிசித்தூளு ம்சேர்த்து அல்வாபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

சுரைக்காய் அல்வா.

உ-இளஞ்சுரைக்காய்களைமேல்தோலைச்சீவிப்பிளந்துஅவற்றினு ள்இருக்கும்விரைகளையும் அவ்விதைகளைமூடிய பஞ்சுபோலுள்ளபா கத்தையும் எடுத்துவிட்டுத்துண்டங்கள்செய்து-உ-படிப்பசும்பாலில் அரைபடிநீர்விட்டுக்கொதிக்கவைத்து நன்றாய்க்கொதித்து வருஞ்சம யத்தில்மேற்படிதுண்டங்களை-ரு-அல்லது-சு-சேர்நிறுத்துப்போட்டு மூடியால்மூடி-கஉ-மணிநேரம்-தீயெரித்துக்காய்ந்துமுழுதும்வெந்து குழைந்துபோயிருந்தால் மூணு பலம்வாதுமைப்பருப்பைத்

தோல்போக்கி அரைத்து அதிற்போட்டு ஒருமத்தினால் நன்றா ய்க்கடைந்து -ம- பலம்நெய்யையும்-உ-சேர்க்கற்கண்டு தூளையும்-ஈ- பலம்பனிநீரில்-க-வராக்னெடைக்குங்குமப்பூவைக்கரைத்து அதையு ம்மேலதனோடுசேர்த்துச் செவ்வையாய்க்கிண்டி இலேகியபதத்தில்இ றக்கிஉபயோகித்துக்கொள்க.

பலகாரவகைப்படலம்-முற்றிற்று.



# சர்பத்துவகை.

சந்தண சர்ப்பத்து.

முதிர்ந்தசந்தனமரக்கட்டையை இழைப்புளியால்இழைத்துஇ ழைத்ததூளில்-உ-பலம்எடுத்து ஒருபாத்திரத்தில்போட்டு அதில்-ம- பலம்நீர்விட்டு அடுப்பேற்றிநாலுபலமாகச் சுண்டுகிறவரையில்காய்ச் சிஇறக்கி ஆறவிட்டுப்பின்பு கையால்செவ்வையாகக் கசக்கித் துணி யால்வடிக்கட்டிவைத்துக்கொண்டு அதற்குஒன்றரைபங்குக்கற்கண் டுத்தூளும்-உ-பலம்பனிநீரும் அதனோடுசேர்த்து ஒருயேனத்தில்வி ட்டுஅடுப்பின்மீதுவைத்துநீர்சுண்டிப்

பாகாய்வருந்தருணத்தில் ஒருச்சால் ஒருதுளிஎடுத்து விரலால் அழுத்திப்பார்க்கப்பிசின்போல் இருந்தால்இறக்கிவிட்டு ஆறவைத்து

ஒருநல்புட்டியில் அடைத்துவைத்துக்கொண்டு வேண்டிய போது உபயோகித்துக்கொள்க.

தேமாதுளஞ்சர்ப்பத்து.

யேழெட்டுத்தேமாதுளம்பழங்களைக்கொண்டுவந்து பிட்டுவி..ரகளைஒருகற்சட்டிலாவது அகலவாய் சாடியிலாவது உதிர்த்துக்கொண்டுமத்திட்டுக்கடைந்து எண்ணைச்சிக்குக் காரம்படாத வேறொரு..ண்பாத்திரத்தில் சாறுபிழிந்துமறுபடியும் அந்தச்சக்கையில் கொஞ்சம்நீர்விட்டுமத்தால்கடைந்துபிழிந்து விரைமுதலானதுகளில்லாமல்ஆய்ந்துஅந்தரசத்தைநிறுத்தி அதனெடைக்குச் சரியெடையாகக் கற்கண்டுத்தூளையாவது சீனிச்சருக்கரைத் தூளையாவது அதனோடு சேர்த்து ரூபாயெடைப்பனிநீரையுமவிட்டு,

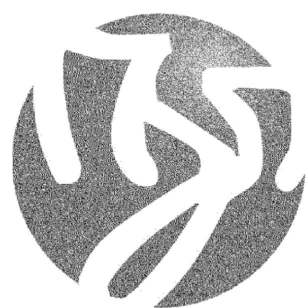
அடுப்பேற்றிமேற்படி சாறுமுக்கால்திட்டம் சுண்டியபின் ஒரு சிறியபுதிசாயுள்ள அகப்பையால் குழாவிக்கொடுத்துச்சிறிதுஎடுத்து விரலால் துடைத்துபார்க்கையில் பிசின்போல்இருந்தால் இறக்கிக்கொண்டு ஆறியபிறகுஒருபுட்டியில் அந்தச்சர்பத்து முழுமையும்விட்டுவேண்டியபோது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் ஆயினும் புலவு பிறிவாணிச்சாதம் உண்ணுங்காலத்தில் உபயோகித்துக்கொள்வது விசேஷம்.

புளிமாதுளஞ்சர்ப்பத்து.

மரத்திலேயேவாய்விண்ட ஏழெட்டுப் புளிமாதுளம்பழங்களில் முன்போலவே மண்பாத்திரத்தில் ரசமிறக்கிக்கொண்டு அந்தரசத்துக்குஒன்றரைப்பங்குக்கற்கண்டையாவது சீனச்சருக்கரையையாவது செத்தைமுதலானவையில்லாமல் ஆய்ந்துஅதனோடுசேர்த்துஅடுப்பிலேற்றிமேலதுபோலப்பக்குவப்படுத்தி இறக்கிஆறினபிற்பாடுஒருபுட்டியில்வார்த்துவைத்துத்தினமானம்உதையத்தில் உ-ரூபாயெடைச் சர்பத்துக்கு-ச-ரூபாயெடை நீர்சேர்த்துச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும் இப்படிசெய்தால் பித்தம்சுசித்துப்போம்.

இருவகைமாதுளஞ்சர்ப்பத்து.

தேமாதுளம்பழச்சாறு புளிமாதுளம் பழச்சாறுகளைச் சமனெடையாகஎடுத்து அந்தஇரண்டுரசங்களுக்கும்-வ-பங்குக் கற்கண்டையாவதுசீனிசருக்கரையாவது அந்தரசத்தில்சேர்த்துஒருமண்சட்டி



யில்முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி ஆறியபின் புட்டியில்ஊற்றிவை த்துக்கொண்டு உபயோகிக்க,

கொடிமாதுளஞ் சர்ப்பத்து.

கொம்மட்டிமாதுளங்காய்களை மேல்தோல்போக்கி-உ-சேர்அல்லதுமூணுசேர்நிறுத்து உரலில்போட்டு இடித்துச்சாறுபிழிந்து ஒரு சட்டியிலவெள்ளைத்துணியால் அந்தச்சாற்றை இறுக்குனிறுத்துஅதுகண்டஎடை கீரு முக்கால்லேயரைக்காலளவு சுத்திபண்ணிய சீனச்சருக்கரையையாவது கற்கண்டுத்தூளையாவது அதனோடுசேர்த்துஅடுப்பில்வைத்துக்காய்ச்சி மேலேசொல்லிவந்த பக்குவத்தில் இறக்கி ஆறியபின்பு புட்டியில்வார்த்துஉபயோகிக்க இதுபித்தத்தையும்பித்தச்சூட்டையும் போக்கும்.

திராட்சப்பழச்சர்ப்பத்து.

கனிந்திராட்சப்பழக்குலைகளை பெரிய யேனத்தில்போட்டுப் பிசைந்துவேறேயேனத்தில் ரசமிறக்கிப் பிழிந்தசக்கையில் சிறுது நீர்சேர்த்துமறுபடியும்பிசைந்து பிழிந்து வெள்ளைக்குட்டையால்வடிக்கட்டிபூச்சட்டியில் அல்லது எண்ணெய்சாரம்படாத சட்டியில்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து-வ-ம்ஙளிகேரமகாய்ச்சி இறக்கி ஆறினபின்இரண்டுதரம்வடிக்கட்டி அந்தரசத்துக்குச் சரிஎடைச்சீனிச்சருக்கரை அல்லது கற்கண்டுத்தூள்சேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ந்துவரும்போது-உ-பலம்பனிநீர்விட்டுக்காய்ச்சி நீர்வற்றிவருந்தருணத்தில் அகப்பையால்துழாவி ஒருதுளிஎடுத்து இரண்டுவிரலால் அழுத்திப்பார்க்கப்பிசின்போலிருந்தால் இறக்கிக்கொண்டு ஆறினபின்ஒருபுட்டியில்வார்த்துக்கொள்க இதுபித்தச்சூட்டையும் கண்ணைகாலெரிச்சலையும் நீக்கும் உதயத்தில்-கூ-ரூபாயெடைநீரில் இந்தச் சர்பத்தை மூணுரூபாயெடைவிட்டுக் கலக்கிஉபயோகிக்க இந்தஅளவு பின்வரும் சர்பத்துக்களுக்கும் கொள்க.

தாமரைப்பூச் சர்ப்பத்து.

வெண்டாமரைப் புஷ்பங்களின் இதழ்களைக்கழுவிலாததலாகஉலர்த்தி அவைப்பகையறந்காய்ந்தபின்பு தாச்சட்டிடைக் கழுவித்துடைத்து அதில்போட்டு ஒருபடிநீர்விட்டு அரைப்படிநீ நக்குச்சுண்டக்காய்

ச்சி இறக்கிஆறவைத்துஆறினபின் அந்த இதழ்களை அந்நீரிலே யேநன்றாய்க்கசக்கிப்பிசைந்து அழுக்குப்படியாதசீலையால் வடிக்கட் டிரசம்கண்டஎடைக்குச்சரியெடையாகவாவது முக்கால் எடையாக வாவது சீனக்கற்கண்டுப்பொடிசேர்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்துத்தெ ரிக்கவேண்டும்.

உடனே-௨௰-பலம்பனிநீருர்விட்டுச் சிறிமமரஅகப்பையால்அ டிக்கடித்துழாவிபபார்த்துக்கொண்டு சுமாராகத்தியெரித்து ரசம்பிசி ன்பக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவைத்து ஆறினபின் புட்டியில்விட்டு உபயோகம்செய்துக்கொள்க இதுமேகசாரத்தை எடுத்துவிடும்.

வல்லாரைச்சர்ப்பத்து.

வல்லாரைக்கொடிகளைக்கொண்டுவந்து வேரிலுள்ளமண்ணைத்த ட்டிவிட்டு நிழலில்உலர்த்திச்சிறிதுகளாக நறுக்கிக்கொத்தி கழுவிய புதுபானையில்போட்டுத் தண்ணீர்-௨௰-படிவிட்டு-வ-படியாகச் சுண் டி வருந்தருணத்தில்.

அதற்கு-௪௰-அல்லது-ஒன்றேமுக்கால்எடைச்சீனிச்சருக்கரை யையாவது கற்கண்டுத்தூளையாவது சேர்த்துமுன்போலவேபுதுப்பா னையில்வார்த்துத்தீமூட்டிஅப்பேற்றி அடிக்கடி அகப்பையால்கிண் டிக்கொண்டேயிருந்து-௨௰-பலம்பனிநீர்விட்டுத் துழாவிப்பிசின்பத மாயிருக்கும்போது இறக்கிஆறவிட்டுப்புட்டியில்வார்த்து வைத்துக் கொள்கஇதன்உபயோகத்தாலும் மேகச்சூடுநீங்கும்,

எலுமிச்சஞ்சர்ப்பத்து.

தேறியஎலுமிச்சம்பழம்-௱-அல்லது -௫௰- கொண்டுவந்து ஒவ் வொருபழமாகஎடுத்து உள்ளங்கையால் அழுத்திநிலத்தில் உருட்டிக் கசக்கிச்சூரியாலரிந்து ஒருஏனத்தில் ரசத்தைப்பிழிந்து கொள்ளவே ண்டும்.

இப்படிஎல்லாப்பழங்களையும் சாறுபிழிந்து விரைமுதலான்வை யில்லாமல்வடிக்கட்டி ஒரு புதுச்சட்டியில்வார்த்து அந்தச்சாறுக்கு ௨-பங்கு அல்லது-௨௰-பங்குச் சீனிச்சருக்கரையைச்சேர்த்து அடுப் பிலேற்றித்தியெரித்துப்பாகுபக்குவத்தில்இறக்கிஆறவிட்டுப்புட்டியி ல்வார்த்துவைத்துக்கொண்டுஉபயோகிக்க இதுபித்தத்தைஅரிக்கும்.

காரத்தரு சர்ப்பத்து.

உம்-திரண்டகாரதம்பழங்களை அரிந்துசாறுபிழிந்துவடிக்கட்டிப்பெரிய புதுச்சட்டியில்வார்த்து அதற்குஇரண்டத்தனைச்சீனிச்சருக்கரைகூட்டி அடுப்பின்மேல்வைத்துக்காயச்சி காய்ச்சும்போது மரஅகப்பையால் துழாவிமிதமாகத்தீயெரித்துப் பக்குவபபட்ட பின்பு இறக்கி ஆறவிட்டுப்புட்டியில் அடைத்துவைத்து உபயோகித்துக்கொள்க இதுவும்பித்தத்தைநசிக்கப்புண்ணும்.

சர்ப்பத்துவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

(*)

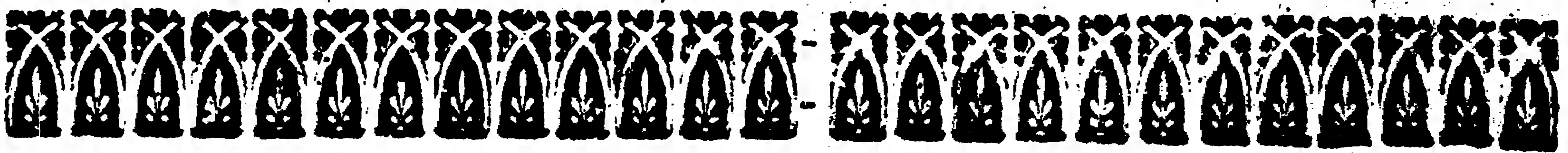
அளவை.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| பச்சைப்பயறு | ௪ | கொண்டது | குன்றிமணி | க. |
| குன்றிமணி | கஉ | கொண்டது | வராகனெடை | க. |
| கோதுமை | ஈஅம் | கொண்டது | துலாம் | க. |
| துலாம் | க | கொண்டது | பலம் | க. |
| பலம் | அ௰ | கொண்டது | சேர் | க. |
| பலம் | ௬௰ | கொண்டது | வீசை | க. |

சென்னப்பட்டணத்தில் வழங்கிவரும்சேரில்

பாதிபடி-க.

முதல் வீமபாகம் - முற்றிற்று.





# இரண்டாவது பிரபாகம்.

## பிற்பாதி.



### திரேகப்பரிகாரஞ் சொல்லுதல்

### இரத்தம் அல்லது பித்தச்சூட்டின்குறி.

அதிகதாகம் எரிவு நேத்திரங்கள் நாசி நீர் மலம் சருமம் இவைகள் சிவந்து அல்லது மஞ்சளாகவிருத்தல் குளிர்ச்சியை விரும்புதல் இவைகள் சுபாவ இரத்தம் சுபாவ பித்தம் இவைகளைப் பற்றிய சூட்டின் குறிகளாம்.

### இரத்தப்பெருக்காலுண்டான சூட்டின்குறி.

தலைபாரித்தல் கொட்டாவி ஏப்பம் தலைமூளை வறளல் நாவுலறல் சோம்பல் வாயினிப்பு கண்கள் நாசி நீர் சருமம் இவைகள் சிவத்தல் சொறி சிரங்கு கட்டி கொப்புளமுண்டாதல் மிறிலுமூக்கிலுமுதிரமோடல் அசதி அவையவங்களில் நோவு நாடிப்படபடத்திருத்தல் இவைகள் இரத்தப்பெருகைப் பற்றிய சூட்டின் குறிகளாம்

### இறைச்சிவகைப் படலம்.

### ஆட்டிறைச்சி.

நல்லகொழுத்த ஆடுபிடித்து அதில் கொழுப்புள்ள கறிகளாய்ச் சேர் எடுத்துக்கொண்டு அதற்கு அயந்து சலம் விட்டலம்பி சலம் வடிந்தபின்பு-கஉ பலம் உப்புப்போட்டு படி சலம் விட்டு கொதிக்கவைத்து இரண்டுபிடி வெங்காயத்தைப்போட்டு க-ரூபா எடை மஞ்சளும் கிராம்பு ஏலம் கருவாப்பட்டை இதுகளையும்-வ-பலம் இஞ்சியும் கொத்தமல்லியும் சேர்த்து அரைத்து கொஞ்சம் தயிர் சேர்த்து அடுப்பில் வேகவைத்து அரை பலம் மிளகாயும் சேர்த்து நீர்ச்சுண்டினபின் இறக்கிவைத்து அரை பலம் நெய்விட்டு தாளித்து எடுக்க மெத்தவும் ருசியாயிருக்கும்

## இதின் குணம்

ரூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிமைவுண்டாகும்தேகந்தழைக்கும் அழகுண்டாகும்தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும்குடல்பருக்கும்சத்து அதிகரிக்கும் மலங்குறையும்வியாதிகில்வாதம்காம்பிசிவி அதிகரிக்கும் பரிகாரம்கொத்தமல்லிகருவாப்பட்டைநெய்

## ஆட்டின்தலை இறைச்சி

மேஜாட்டுத்தலைமயிர்பொசுக்கி நன்ருய்வெட்டிஎனம்பிரித்து அரிக்குசலம்விட்டலம்பி முன்-கஉ-பலமஞ்சளும் கைப்பிடிவெங்காயத்தையும் கைப்பிடிசோகிக்கீரையும்வுப்பும் தக்கபடிபோட்டுவேகவைத்துகொத்தமல்லிவிரையும்மூளகாயும்அரைத்துப்போட்டு அடுப்பில்எரிந்துநீர்வற்றினபின்-எஉ-பலம்நெய்விட்டு கொப்பரைத்தேங்காயும் ஒருமுடிபோட்டு சம்பாரவர்க்கங்களும் தக்கபடியிட்டு வடகமும்போட்டு சிவந்தபதத்துடன் இறக்கிவுண்ணவும்

## இதன் குணம்

ரூடுகொழுமைகுளிர்ச்சி இவைகள்மூன்றுஞ்சமமாக இருக்கும் பிரயோசனம்அதிகவுணவாம் சௌக்கியம்கபாலத்துக்கும் இருதயத்துக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் குடல்புஷ்டியாகும்தேகந்தழைக்கும் இருதயகமலத்தைப்பற்றியரோகங்களைக்கண்டிக்கும் சத்துஅதிகரித்து மலங்கறையம்வியாதில்பிற்றிற்காற்று அதிகரிக்கும் மந்திக்கும்பரிகாரம்இஞ்சிஎலுமிச்சம்பழச்சாறுபொரீரு.

## ஆட்டின் தலைமூளை

கல்லகொழுத்த ஆட்டின் மூளையை-ரு-எடுத்துக்கொண்டு வரகுவைக்கோலில்அவித்துபத்தைசெய்து கூட்டுச்சம்பாரங்களில்துவைத்து சட்டுவத்தில்வறுக்கப்பதமாயிருக்கும் சுடுகையில்பொசிக்கவும்

## இதன் குணம்

குளிர்ச்சியையும் சிலிர்ப்புமாம்பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தலைமூளைக்குவலிவைக்கொடுக்கும் புத்திசேகரிக்கும் கண்குளிரும்

தாதுவிர்த்தியுண்டாகும் மறதிஇராது வியாதிகுடல்புஷ்டி இல்லாதவாக ளுக்குஉதவாது பரிகாரமஇஞ்சிகடுகுசீரகம்

## ஆட்டின் கண்ணிறைச்சி

வெள்ளாட்டுக்கண்ணிறைச்சி கொண்டுவந்து செவ்வையாகக்கழுவி அரிந்துகூட்டுவர்க்ககுழம்பில்வேகவைதது தாளித்துண்ணசாதமிறங்கும்

## இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம்கண் களுக்குவலிவைக்கொடுக்கும் கண்ணொளிஅதிகரிக்கும்ஜீரணமாம்வியாதி கொழுமையதிகரிக்கும் பரிகாரம்காடிஎலுமிச்சம்பழச்சாறு

## ஆட்டின் கழுத்திறைச்சி

மேன்மையுள்ளகொழுத்தஆடாய்ப்பிடித்து அதின்கழுத்துக்கறியை சிலேசுதுண்டுகளாக அரிந்து கொழுஞ்சிளலையுடன் வேகவைதது வுப்பு மஞ்சள்முளகாய்கொத்தமல்லிமிளகு இதுகளுடன்சம்பாரவாக்கத் திட்ட முடனரைத்துப்பிசரிபழச்சார்தெளித்து நெய்யில்வறுககவும்

## இதன் குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம சௌக்கியம வலிவுண்டாகும் கழுத்துநரம்புகளுக்குவலிவைக்கொடுக்கும் பசிதீபனமு ண்டாகும்ரோகஸ்தருக்குதவும் வியாதிவயிற்றிற்சொற்பக்காரறையுண்டா க்கும் பரிகாரம்கொத்தமல்லிக்கீரைவெங்காயம்

## ஆட்டின் மார்பிறைச்சி

புங்கனூர்குறும்பாடாய்ப்பிடித்து அதற்குசோளம் ரொட்டி அன்ன பனுதிகொடுத்து-கூ௰-நாட்சென்றபின்பு கொழுப்புபிடித்தவந்ததும்செ மில்லாவகைசெய்து மேற்படிமார்பினிறைச்சியைபெருந்துண்டுகளாய ரித்துஅப்பளகாரம்சேர்தறிக்கு விராகனெடை-உ-போட்டு வேகவை சம்பாரவர்க்கமுடன்நெய்யில்பொறித்துண்ணவும்

### இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் மார்புக்குவலிவுண்டாகும் சூடுதணியும் கபத்தையறுக்கும் மார்பின்புண்ணையாற்றும் தேகந்தழைக்கும் வியாதிகொழுமையதிகரிக்கும் பரிகாரம் பொதீனை எலுமிச்சம்பழச்சாறு

### ஆட்டின் இருதய கமலத்திறைச்சி

மைசூராகுழும்பாடாய்க்கொண்டுவந்து கேவுறுரொட்டிக்களிஇதுகள் முதலானதுகைத்தினிகொடுத்து கொழுத்தபின்பு-சு-மாதம்மேற்படியாட்டை அறுத்து மேற்சொல்லியகமலக்கறியைபதறாமல் சேர்எடுத்து அவித்துமேற்கறியிலவூறியசலத்தில் முள்ளங்கியை துண்டு துண்டுகளாய் அரிந்து மேற்படிசலத்திலவித்து பழச்சார்-உ-விட்டுக்கொதிக்கவைத்து அதில்உப்புமிளகாய்மிளகுகொத்தமல்லிவெந்தயம் இதுகளுடன்வெங்காயமரிந்து சர்பாரவர்க்கமுடன்தொக்குகறியாய்சமைத்து நெய்விட்டுதாளித்துகொஞ்சம்புசுமைசலத்திர்கசியஎறக்கி ஆறியபின்வுண்ணவும்

### இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் இருதயகமலத்துக்குவலிவைக்கொடுக்கும் ஆத்துமசத்தியதிகரிக்கும் இருதயக்காலம்பதறுதலைமாற்றும் தைரியமுண்டாகும் வியாதிமந்திக்கும்ஜீரணப்படாது பரிகாரம்காடிஎலுமிச்சம்பழச்சாறு

### ஆட்டின் நுரையீரல்

மைசூர்ஆடாய்கொழுத்ததாய்பிடித்து அடித்து யீரலைமாத்திரம்-ய தரம்சலம்விட்டுஅலம்பிஅவித்து அரிந்துபழச்சார்விட்டுகொதிக்கவைத்து அதில் கொத்தமல்லிமிளகுவெந்தயம் யிதுகள் எல்லாம் சித்தப்படுத்தியசால்வர்க்கங்களை மேற்படிகறியில்துண்டுகளில்பிசறிவறுக்கவும்நெய்யுநல்லஎண்ணையுமாய்கலந்துவறுக்கவேண்டும்

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும சிலிர்ப்புயாம்பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌபாக்கியம் தேகத்துக்குளிர்ச்சியைத்தரும் சூட்டையாற்றும் நுரையீரலுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் வியாதிமலம் அதிகரிக்கும் வயிறுகனக்கும்காற்றுண்டாம் பரிகாரம் பொதினு மிளகுசீரகம்.

ஆட்டீரல்.

மேற்சொல்லிய ஆட்டிறச்சியைப்போலாக சித்தப்படுத்தி அரைப்பதமாய்வேகவைத்து கூட்டுமசால்வர்க்கங்களை மேற்படிக்கறியில் நடவிநெய்யும் எண்ணெயும்சேர்த்து வறுக்கவும்

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்இல்லை வியாதி அசுத்தஇரத்தத்தையுண்டாக்கும் உதிரமகுழம்பேறித்தோய்ந்து போகச்செய்யும் தேகசத்துக்களின் சுபாவகுணத்தைமாற்றி அழுகப்பண்ணும் மந்திக்கும் வயிறுகனகக்கும் காற்று உற்பவிக்கும் கபாலுத்தில் கட்டு உற்பவிக்கும் பரிகாரம் காடிகடுக்காய் லவங்கப்பட்டை.

ஆட்டின்நாவிறைச்சி

வெள்ளாட்டுநாவு மூத்தலாய் உ கொண்டுவெந்நீரெட்டுத்துண்டுகளாய்அரிந்து பாறையின் பேரிலாவது சொரி ஓட்டின்பேரிலாவது தேய்த்து ஆவிவர அவித்து(டுசு) துண்டுகள்செய்து முளகுபொடிபோட்டும்மசாலுடன்வறுக்கவும் கொஞ்சம் சுடுகைபதத்திலிறகக வுண்ணவும்

இதன்குணம்.

சூடும்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் தோளின்மேலிருக்கும் தோலுக்கு மினுக்குண்டாம் பசுமைகொடுக்கும் வியாதி அசுத்தஉதிரத்தையும் அசுதத சத்துக்களையும் உண்டுபண்ணும் பரிகாரம் காடிசீரகம் கொத்தமல்லிக்கீரை

ஆட்டின் மண்ணீரல்.

குறும்பாடாய்ப்பிடித்து மண்ணீரலெடுத்து இளம்பதமாய் அவி

த்து பொடிததுண்டுகளாய் அரிந்து சோம்புசேர்த்து முளகுபொடியில் நெய்விட்டுவறுக்கவும்.

## இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீபனமாகும்வியாதி தேகத்தில்வண்டலையும் அசுத்தவுதிரத்தையும் உற்பவிக்கச்செய்யும் உதிரத்திற்குழம்பேற்றும் மந்திக்கும்வண்டலேப்பற்றிய ஆசிஅதிகரிக்கும் பரிகாரம்லுவங்கப்பட்டைநெய்

## ஆட்டுக்குடல்

செம்பிலியாட்டுக் குடலுககுச் சாணிப்போக்கி சலம்விட்டலம்பி குழையவெந்தசிறுகுருந்துண்டுகளாய் அரிந்து காசிரிக்கீரையுடன் சமைக்கவும் வடகமிட்டுத்தாளித்துண்ணவும்,

## இதன் குணம்

குளிர்ச்சியாம்பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் குடலுக்கு வலியுண்டாகும்வியாதி அசுத்தஇரத்தத்தையுண்டாக்கும் மந்தப்படும வயிறுகனக்கும் வயிற்றில்நோயுண்டாம் பரிகாரம் சுக்கு திப்பிலி சீரகம் கடுகு.

## ஆட்டுக்கொழுப்புக்குடல்.

மேற்சொல்லிய ஆட்டின்கொழுப்புக் கறிக்குடலாய்எடுத்து சாணிபோக்கிசலம்விட்டலம்பி எடுதது குழைய அவித்துப்பின்னல்குறுக அரிந்துதயிரில் ௪-மணிநேரம்வேகவைத்து கூட்டுவர்க்கங்கள் சகலமும் சேர்த்துபதமாய்சமைத்துச் சுடுகையோடும் புசிக்கவும.

## இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் காற்றைஎழுப்பும் உதிரப்போக்குஉதிரக்கடுப்பு இவைகளைமாற்றும் சூடுதணியும்வலியுண்டாகும் இராக்குருட்டைநீக்கும் உதிரத்தில்கொழுமையதிகரிக்கும் வியாதி மந்திக்கும்வயிறுகனக்கும் பரிகாரம்காடிஎலுமிச்சம்பழச்சாறு.

## ஆட்டின்குண்டிக்காய்

கொழுத்தஆட்டின் குண்டிக்காயைஅரிந்து சலம்விட்டலம்பி அப்

ளாகா ரமுடன் வேகவைத்து மசால்களைத்தடவி நெய்யில்பொரிக்கவும்

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும்வறட்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம் இடுப்புக்கும்தண்டிக்காய்க்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் தாதுவிர்த்தியாகும் இடுப்புநோயைமாற்றும் லேபனமுண்டாகும ஆண்குறிபருகும் வியாதி மந்திகதும்காற்று அதிகரிக்கும்பரிகாரம் மிளகுதிப்பிலி உப்பிட்டுப்பொரிக்கவும்

ஆட்டுக்கொழுப்பு

மேஜாட்டுக்கொழுப்புகள் சேர்பதப்படுத்திக்கொண்டு சலம்விட்டலம்பி வெள்வெங்காயம்சேர்த்து குழம்புசெய்யவும் கடுகையிலுண்ணவும்

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் இடுப்புக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் குண்டிசகாயின் மேலிருக்கும் கொழுப்புசகல இரணத்தையும் ஆற்றிவிடும் வியாதிவயிற்றிற் களிம்புகட்டும் பரிகாரம் சுக்குசீரகம்

ஆட்டின்பிசம்

சேர்வர்மலையச்சார்ந்த சார்புகளிற் மேயும்படியான குறும்பாட்டின்பிசத்தை அரிந்துநன்றாய்ச்சலம்விட்டலம்பி யிளம்பதமாய் அவித்து அரைசேர்மாமிசத்திற்கு மிளகாய்தோலா ஒன்னரைகொத்தமல்லி விரைதோலா-க-வெளுள்ளிசோலா அரைவெண்காயம்தோலா-க-இஞ்சிதோலா-வ-இந்தசம்பாரவர்க்கங்களை சேர்த்துபிசரி எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு கொதிக்கவைத்து வடகமிட்டுநெய்யில்தாளிக்கவும்

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம் காட்டுகொடியாட்டின்பிசத்தைக் காயவைத்துச் சாராயத்திற் கலந்துகுடிகக நல்லபாம்புவிஷத்தைப்போக்கிவிடும் வியாதிகொழுமை யதிகரிக்கும் பரிகாரம் நாட்டுக்காடி.

ஆட்டின்கால்கள்.

கொழுத்தவெள்ளாட்டுக்கால்வெட்டு சர்மமகள்போகநீச்சி குறுக அரிந்து எலும்புகளையத்தட்டி ஒருபடிசலத்தை இரவடிப்பில் வேக

வைத்துமூன்றி லொருபங்குசுண்டினபின் மூளகாதோலா-வ-கொத்தமல்லிதோலா-வ-இஞ்சிதோலா அரைக்கால்மூளகுதோலா வ-வெண்காயம்தோலாகால் இதுகளையெல்லாம்அரைத்து துணியிலமுத்துக்கட்டி பூண்டுவுரித்துப்போட்டு மேற்படிமாமிசத்திற்போட்டு மறுபடியும் உழக்குசலமவிட்டுக் கொதிக்கவைத்து ஒருபலம்நெய்விட்டு யிறைக்கிவிடவும்

### இதன்குணம

குளிர்ச்சியும்வறழச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம்கால்களுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தைரியமுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் எலும்புகளுக்குவலிவுண்டாம் வியாதிமந்திக்கும் காற்றையுண்டுபண்ணும் பரிகாரம்சிரகம் பொதினகாடி

### வெள்ளாட்டிறைச்சி

மேற்கத்திவெள்ளாடாய்பிடித்து அதினுடையதொடைமாமிசத்தையெடுத்து-உச-வலம்மாமிசத்தை கலம்விட்டலம்பி முளகாய்பலம்-உ- மிளகுபலம் அரைகொத்தமல்லிவிரைபலம்-உ-குருக அரிந்தவெள்ளவெங்காயம்பலம் இரண்டரைவெள்ளுள்ளிபலமஒனறேகால்இஞ்சி பச்சைகொத்தமல்லிபலம் முக்கால் இந்தகூட்டுவர்க்கங்களெல்லாம ஒன்றாய்ச்சேர்த்து சித்தப்படுத்தி முக்காப்படிஜலம்விட்டு கொதிக்கவைத்து வடகமிட்டுநெய்விட்டுதாளித்துவிடவும்

### இதன்குணம்

சமரசமாம்பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம்பத்தியத்துக்குதவும் சத்துக்களின்கொதிப்பைமாற்றும் தீபனமாம் கபத்தையறுக்கும்மார்புக்குவலிவுண்டாகும் வியாதிஅற்பசளுட்டைக்கொடுக்கும் பரிகாரம்எலுமிச்சம்பழச்சாறு

### கொடியாட்டிறைச்சி

நீலகிரியில்பலவிதமான தழைகளை மேய்கின்ற கொடியாட்டொன்றுவந்து ஒன்னகாசேர் மாமிசத்தையெடுத்து சலம்விட்டலமபி அம்மியிலறைத்து மூன்றுபலந்தனியாவறுத்த கடலைப்பருப்பு பலம்-௨- கசகசாபலம் உ-மூக்கிரிபருப்பு-ரு-இஞ்சிபலம் அரை பசசைமிளகா பலம் அஞ்சி இதுகளை யெல்லாம் தனித்தனியா அரைத்து குறுக அரிந்த வெஙகாயம் பலம் அஞ்சி வெள்ளைபூண்டு பலம் ஒன்னரை மஞ்சள் தேர் ஒன்று அரைத்து மேற்படி சம்பார்க்கூட்டுக் கரிகளுட

ன்சேர்த்துபிசைந்து பத்துபலம்நெய்யில் சுட்டெடுக்கவும் இந்தக்கறிமா வைக்கவாப்பென்றும் சொல்லுவார்கள்

இதன்குணம்.

சூடும்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் மார்புக்கும்இடுப்புக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் பத்தியத்துக்காகும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதியில்லை பரிகாரம் இல்லை

செம்மறியாட்டிறைச்சி,

பல்லாரிவயல்நிலங்களில் மேயும்படியானசெம்மரியாட்டிறைச்சி சேரொன்றுயெடுத்து சலஞ்விட்டலம்பி குறுகஅரிந்து பச்சைமிளகாய் பலம் இரண்டுவெள்ளைப்பூண்டு பலம்கால் கொத்தமல்லிவிரைபலம் ஒன்றரை இஞ்சிபலம்கால் கொத்தமல்லி தழைபலம்கால் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து ஒன்றரைபபலம் உப்புசேர்த்து மண்பாத்திரதிதில்வேகவைத்து ஓருமுடிதேங்காய்திருகிப்போட்டு வட்கமிட்டுநெய்யில் தாளித்துவிடவும் இதுசுண்டியாகறியென்று சொலலப்படும்

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தணியும் தேகத்தில்கொழுமைபதிகரிக்கும் தாதுவிர்த்தியுண்டாம் அழகுகொடுக்கும் சத்துகள் அதிகமாகஉற்பவிக்கும்வியாதி மந்திக்கும்காற்றதிகரிக்கும் பரிகாரம் இஞ்சி பொதீனு எலுமிச்சம்பழச்சாறு

பள்ளயாட்டிறைச்சி.

மேற்கத்தியாடு கொழுத்ததாய்பிடித்து ஒருசேர் தொடைக்கறியை அரிந்து ௪-சலம்விட்டலம்பி அப்பளகாரம் போட்டுகொதிக்கவைத்துசிறுதுண்டுகளாய்அரிந்து கூட்டுவர்க்கம்முளகாபலம் ஒன்றுகொத்தமல்லிவிரை காலாழாக்குவெங்காயம் அரிந்துபபலம இரண்டு பூண்டுபலம் ஒன்று இஞ்சிபலம்கால் கொத்தமல்லித்தழைபலம் கால்சேர்த்து அரைத்துப்பிசரி எலுமிச்சம்பழம்-௨-பிழிந்து கொதிக்கவைத்து நெய்விட்டுத்தாளித்து இறக்கியுண்ணவும்

## இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்சிலிரப்புமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கி யம் தேகக்குளிரும் சூட்டைத்தணிக்கும் வியாதி காற்றதிகரிக்கும் மந்தி ந்திக்கும் பரிதிக்குப்ப ரிகாரம் இஞ்சிமிளகுகாடி.

## குறும்பாட்டிறைச்சி

மேற்கேசோலார்பேட்டையில் மலைகளில்சஞ்சாரஞ்செய்கிற கொழு த்த ஆட்டுக்கிடாபிடித்து அதின்தொடை இறைச்சிகளில் ஒருசேர்எடுத்து சலம்விட்டலம்பி அரிந்துவேகவைத்து அப்பள்காரம்விட்டு வெந்தபின் கொத்தமல்லிவிரை கவ-பலம்-முளகாய்மூக்கால்பலம் வெங்காயம்பலம் ஒ ன்றரை பூண்டுபலம் அரை இஞ்சிபலம் கால்கொத்தமல்லிக்கீரை பலம்அ ரை இதுகள்எல்லாம்சோத்து அரைத்துக்கறியில் பிசறிநெய்விட்டு வடக மிட்டுத்தாளிக்கவும்

## இதன்குணம்.

சூடும்வறட்சியுமாம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் உதிரம் அதிக ரிக்கும் ஜீரணமாம் வியாதிசொரிசிரங்கு தினவுரூடு அதிகரிக்கும் பரிகா ரம் சல்லாதுக்கினா கொத்தமல்லிக்கீரை

## தும்பையாட்டிறைச்சி

நல்லகொழுத்த ஒருசேர் தும்பையாட்டிறைச்சியை சு சலம்விட்டல ம்பி துண்டுதுண்டுகளாய் அரிந்துஅப்பளகாரமுடன் கொதிக்கவைத்து கூட்டுவர்க்கம் முளகாபலம் உத கொத்தமல்லிபலம் இரண்டரை வெங் காயம்பலம் இரண்டுபூண்டுபலம் இரண்டுஇஞ்சிபலம் அரைகொத்தமல் லித்தழைபலம் ஒன்றுகூட்டிஅரைத்துப்பிசறிவுப்பு உ-பலம்போட்டு எ லுமிச்சம்பழச்சார் ஒன்றுவிட்டு நெய்வடகமிட்டுதாளித்துண்ணவும்

## இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம்பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவுண்டாகும் அழகுகொடுக்கும் தீபனமாம் சத்து அதிகரிக்கும் மலங்குறையும் தாதுவிர்த்தியாகும்வியாதிதேகத்தில் கொ

ழுமையதிகரிக்கும் பரிகாரம்நெய்யிற் பொரித்துக்கொள்ளவும்

ஆட்டுக்குட்டியிறைச்சி

மேசாட்டுக்குட்டியிறைச்சியை பொய்யாக்கொளுத்தி அரிந்துசிறு துண்டுகளாய் அப்பளாகாரமுடன் ஒருகுட்டிக்குமுளகாய்பலம் மூனு கொத்தமல்லிவிதைபலம் இரண்டுவெங்காயம்பலம் இரண்டுபூண்டுபலம் இரண்டரை இஞ்சிபலம்கால் கொத்தமல்லித்தழைபலம் முக்கால்சேர்த்து ஒருமுடிதேங்காதிருவலுடன் வாசனைகறிமசால் சேர்ந்துப்பிசரிவுப்பு கற பலம்சேர்த்து நெயவிட்டுத் தாளித்துண்ணவும்

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும்சிலிப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் தேகந்தணியும்பலகீனருக்குதவும் பத்திபத்துக்காகும் வியாதிகுளிர்ந்ததேகத்துக்குதவாது பரிகாரம்பொதீன எலுமிச்சம்பழச்சாறு

மான்கறி

நல்லகொழுத்தபுள்ளிமானைப்பிடித்து தகுதியான தீனிகொடுத்து தொடைமாமிசத்தை இரண்டுசேரெடுத்து அரிந்துகழுவிப்போட்டு இரண்டுபலம்வுப்பிட்டு முளகாபலம் உவ-முளகுபலம் அரைகொத்தமல்லிவிதைப்லம் இரண்டரைவெங்காயம்பலம் மூன்று பூண்டுபலம் இரண்டு கொததமல்லித்தழைபலம்-கவ- இஞ்சிமுக்கால்பலம் இந்தசம்பாரவர்க்கமெல்லாமசேர்த்து தயிர்விட்டுக்கொதிக்கவைத்து தேங்காத்திருவல் ஒன்றுசேர்த்து பழச்சார்விட்டுபிசரின பதத்திலிறக்கி வடகமிட்டு நெய்விட்டுத்தாளித்திறக்கவும் இரண்டுபலம்வுப்புசேர்க்கவும்

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் இரசத்தைப்பற்றியரோகங்களைமாற்றும் பவுததிரம் சொறிசிரங்குதினவு இவைகளைநீக்கும் வியாதிகண்ணில்புகைச்சலுண்டாம் பரிகாரம்பசுவின் நெய்யிற் பொரித்துக்கொள்ளவும்

கலைமான்கறி

வயல்நாட்டுக்கலைமானைப் பிடித்துசோளம்தீனிகொடுத்து அறுத்துமார்க்கண்டம்சதையாக மூனுசேரெடுத்து ங-அ-சலம்விட்டலம்பி அரிந்

து அதனுடன்தேங்காயை பல்லு பல்லாய்அரிந்து முளகாபலம் மூன்று கொத்தமல்லிவிரைபலம் இரண்டரை வெங்காயம்பலம இரண்டரைபூண்டுபலம் இரண்டுஇஞ்சிப்பச்சைமுளகாய் கொத்தமல்லித்தழை பிடிசேர்த்து தேங்காய்ஒன்றுதிருவிபோட்டு வுப்புபலம் மூன்றரைசேர்த்துப்புழச்சார்விட்டு வெந்தபின்வடகமிட்டுத் தாளித்திறக்கி வுண்ணவும்

### இதன்குணம்

கூடும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் சூட்டையகற்றும் தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும் வியாதிசூட்டைப்பற்றிச தேகத்துகுதவாது பரிகாரம்நெய் அதிகரித்துக்கொள்ளவும்

### கடப்பையிறைச்சி

சேர்வாமலையில்வாழும்படியான கடப்பையைக்கொண்டுவந்து கண்டசதைகளாய்எடுத்து சலம்விட்டலம்பிகுறுக அரிந்துஒருசேர்கறிக்கு வுப்புபலம் இரண்டுபோட்டு முளகாய்பலம் கஉ கொத்தமல்லி விரைபலம் இரண்டுபூண்டுபலம் ஒன்றரைவெங்காயமபலம் இரண்டுஇஞ்சிபலம் ஒன்றுகொத்தமல்லித்தழைபலம் ஒன்றேகால்தேங்காய்முடி ஒன்றுதிருவிப்போட்டு வாசனைவர்க்கங்கள்சேர்த்து வடகமிட்டு நெய்விட்டுதாளித்திரக்கவும்

### இதன்குணம்

கூடுக்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம்அதிகவுணவாம் சௌக்கியக்தேகவலிவுண்டாம் தேகக்கழைக்கும் குண்டிக்காய்க்குவலிவுண்டாம் தாதுவிர்த்திபதிகரிக்கும் வியாதிமந்திக்கும் கர்ற்றதிகரிக்கும் பரிகாரம கிரம்புசருவாப்பட்டை

### முசலிறைச்சி.

நல்லகொழுத்தமுசல் ஒன்றுபிடித்து கழுத்தரிந்து ஒருநாள் முழுதும்போட்டுவைத்து அன்றைக்கேசாயங்காலம் பதார்த்தம கூட்டிப்பொசிக்கவும் விபரம்முளகாபலம் இரண்டறை கொத்தமல்லி விரைப்பலம் இரண்டறைவெங்காயமபலம் இரண்டுமுளகுபலம்கால் இஞ்சிபலம் அரைப்பச்சைக்கொத்தமல்லி கீரைபலம் ஒன்று யிதுகளெல்லாம்

அரைத்துஒன்றரைபலம்வுப்பு மேற்படிபெருந்துண்டுகறிகளில்பிசறி நல்லெண்ணெயும்நெய்யும்விட்டு வடகமிட்டுதாளித்துண்ணவும்

இதன்குணம்

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் தேகந்தனழக்கும்சூடுதணியும் மார்புக்குவலிவைக்கொடுக்கும் இருமல்நீக்கும் மூலஉதிரத்தைமாற்றும் வியாதிபித்தரோகிகளுக்குதவாது பரிகாரம் நெயச்ல்லாத்துக்கீரை

உடும்பிறைச்சி

சேர்வாமலேகொழுத்தவுடும்பாய்ப்பிடித்து அவித்துதோலுரித்துகுறுகஅரிந்து தயிரிலவேகவைத்து-உ-பலம்உப்பிட்டு பூணகாபலம் இரண்டரை கொத்தமல்லிவிரைபலம் மூன்று வெங்காயம்பலம் ஒன்றேமுக்கால் இஞ்சிபலம்ஒன்று கொத்தமல்லிக்கீரைபலம்ஒன்று யிதுகளெல்லாம்அரைத்துமேற்படிகறியில்பிசறி சம்பாரவர்க்கங்களெல்லாம்சேர்தது தேங்காய்பால்விட்டுபழச்சார்பிழிந்து வடகமிட்டுநெய்விட்டுத்தாளிக்கவும் சுடுதையோடுபுசிக்கவும்

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவுண்டாம தேகம்பருக்கும் உதிரத்தைச்சுத்தப்படுத்தும் மூலம் வெட்டைசீதம் இரத்தக்கடுப்புகுஷ்டம் இவைகளுக்கு உபயோகப்படும் வியாதிகுடல்வலிவு அற்றவர்களுக்குதவாது பரிகாரம்பொதினா எலுமிச்சம்பழச்சாறு

இறைச்சிவகைப்படலம்-முற்றிற்று.



உ

கடவுள்துணை.

# பட்சிவகைப்படலம்·

சேவலிறைச்சி

மயிர்கொன்றைச்சாவலாய்ப்பிடித்து மயிர்போக்கிஅரிந்துபிச்சிஎடுத்து எலும்புகளைப்போக்கி தயிரில்வேகவைத்து அப்பளகாரமகொஞ்சம் போட்டுகுறுகஅரிந்து இளம்பதமாய் வேகும்போது பழச்சார்விட்டு சம

பாகங்களை எல்லாம் திட்டப்படுத்திக்கொண்டு மேற்சொன்ன எடைப்பிரகாரம் சீறுத்தெடுத்துக்கொண்டு மூந்திரிப்பருப்புபோட்டுச்சமைக்கவும்

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக்வுணவாம் சௌக்கியம் சத்துகுறைந்து உதிரம் அதிகரிக்கும் வலி வுகொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் வயிற்று நோய் நீக்கும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய ரோகங்களுக்கு உபயோகப்படும் இழுச்சாவலி நைச்சி அதிசூடாம் வியாதிதலைவலிபித்தம் அதிகரிக்கும் பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு

பெட்டைக்கோழி யிறைச்சி.

நல்லாங்கோன்பெட்டைக்கோழி முட்டையிடுகிறதாய்ப்பிடித்துமயிர்போக்கி அடிப்பில்கறுகமயிர் தச்சி குடல்பிச்சிதலைகால் இதுகள் எல்லாம் தள்ளிவிட்டு மாமிஷங்காய் எடுத்து குறுக அரிந்துசேர் மாமிசத்தை அம்மியில்வைத்து நுறுங்கமைபோலரைத்து அதனுடன் இரண்டுபலம்வறுத்தக்கடலை இரண்டுபலம்கசகசா இரண்டுபலம் மூந்திரிப்பருப்பு ஒருமுடிதேங்காய் இதுகளெல்லாம் அரைத்துச்சேர்த்துப்பிசரி அதனுடன்பச்சைமுளகாய்பலம் இரண்டு கொத்தமல்லிதழைபலம் இரண்டு வெங்காயம்பலம் யிரண்டு இஞ்சிபலம் அரை உப்புபலம் அரை இதுகளெல்லாம் சேர்த்துபிசறி சிறுஉண்டைகளாய்செய்துநெய்யிற்சுடவும்

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகக்கிலிவுஆக்குமவலிவு அதிகரிக்கும் தாதுவிர்த்தியாகும்பசிதீபனமுண்டாம் வியாதிசூட்டைப்பற்றிய தேகத்தோருக்குதவாது பரிகாரம்காடி எலுமிச்சமபழச்சாறு

இதன்குணம்

நல்லகொழுக்ககருங்கோழி ஒன்றுபிடித்து அதின்சர்மங்களைப்போக்கிகுடல்தலைகால்பிச்சி இவையெல்லாம்நீக்கியெலும்புபங்குகளைப் போக்கி மாமிஷத்துண்டுகளை இரண்டுசேர் எடுத்து நலலசலாவிட்டலம் இரண்டாபலம் உட்பிட்டுகால்பலம் மஞ்சளிட்டுபிசரி அதனுடன்முளகாய்ப்பலம்

மூன்றுமிளகுபலம்ஒன்று கொத்தமல்லிவிதைபலம்இரண்டரை இஞ்சிபலம்அரைகொத்தமல்லிதழைபலம்ஒன்று இதுகளைஎல்லாம்சேர்த்து ஒரு முடிதேங்காய்திருவிப்போட்டுகொதிக்கவைத்து யிரண்டுஎலுமிச்சம்பழச்சார்பிழிந்துவடகமிட்டு நெய்யில்தாளித்துண்ணவும்

## இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனமசுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் உதிரத்தைச்சுத்தப்படுத்தும் உதிரச்சிக்கலினாலுண்டாகும் ரோகங்களைநீக்கும்வலிவுண்டாம்தேகந்தழைக்கும் வியாதிஇல்லைபரிகாரம்இல்லை

## கோழிக்குஞ்சு

பதனஞ்சிநாளேகோழிக்குஞ்சுகள் நாலுபிடித்துசர்மங்களைப்போக்கி நய்யதகட்டி ஒருசுத்தமண்பாத்திரத்தில முக்கால்படிசலம்விட்டுமேற்படி மாமிசத்தைப்போட்டு அதனுடன் மிளகுபலமஒன்று முளகாபலம்அரை வெள்ளைப்பூண்டுபலம்கால் வெங்காயம்பலம்ஒன்று யிஞ்சிபலம்கால் கொத்தமல்லிதழைபலம்அரை வாசனைவர்க்கங்கள் கொஞ்சம் சேர்த்து ஒருபலம்உப்பிட்டு யிந்தசரக்குகளெல்லாம ஒரு சீலையில் முடிச்சிகட்டி மேற்படி முடிச்சியையொருமணிநேரம்மாமிசத்தில்வெந்தபின்பு வடிகட்டிக்கொண்டு சுடுகையில்சாப்பிட வும்

## இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும்சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்ஜீரணமாம் பிள்ளைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் ஒத்துவரும் தேகந்தழைக்கும்பலவியாதிகளுக்கும்ஆகும் பத்தியத்துக்குமாவும் வியாதியில்லை பரிகாரம்இல்லை

## வான்காழிக் கறி

அமெரிக்காகண்டத்தில் வாழும்படியானவான்கோழிஒன்றுபிடித்து சர்மங்களைப்போக்கிபிச்சிகீக்கி மாமிசங்காயெடுத்து அதனுடன் மிளகுபலம்அரைவெங்காயம்பலம்யிரண்டு யிஞ்சிகொத்தமல்லிபலம்யிரண்டுஉப்புபலம்ஒன்றரையிதுகளெல்லாம்சேர்த்து முன்போல்சமைத்துண்ணவும்

## இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும் கொழுமையுண்டாம் ஜீரண

மாம்குடல்வலிவு அதிகரிக்கும் வியாதிகரப்பன்சொறிசிரங்குஉண்டாம் பரிகாரம்பொதினுளலுமிச்சமபழச்சாறு

காணுங்கோழிக்கறி

நல்லகொழுத்தகாணுங்கோழியைக்கொண்டுவந்து மயிர்போக்கிஅடுப்பில்கருகமயிர்தீச்சி குடல்பிச்சிதலைகால் இதுகள்எல்லாம் தள்ளிவிடடு மாமிசபங்காயெடுத்துகுறுகஅரிந்து ஒருசட்டியில்போட்டுஇரண்டுபலமவறுத்தகடலைஇரண்டுபலம்கசகசா இரண்டுபலம்முந்திரிப்பருப்புஒருமுடிதேங்காய் இதுகளெல்லாம் அரைத்துச்சேர்த்துப்பிசறி அதனுடன் பச்சைமுளகாய்பலம்இரண்டு கொத்தமல்லிபலம்இரண்டுவெங்காயம்பலம் இரண்டு இஞ்சிபலம்அரை கொத்தமல்லிதழைபலம்அரை உப்புபலம்-டிக யிதுகளெல்லாம்சேர்த்து அடுப்பில்கொதிக்கவைத்துநெய்வடகமிட்டு தாளித்துண்ணவும்

இதன்குணம்

கூடுக்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் மார்புக்குவலிவுண்டாம் இருமலைபபோககிவிடும் தேகந்தணியுமரப்பாகன்சொறிசிரங்குஇவைகளைப்போக்கும் வியாதிகுளிர்ந்ததேகத்துக்குஉதவாது பரிகாரம்பொதினுளலுமிச்சம்பழச்சாறு

சப்பங்கோழிக்கறி

நல்லகொழுத்தசப்பங்கோழி லொன்றுபிடித்து அதின்சர்மங்களைப் போக்கி குடல்தலைகாலபிசசி யிவைவெல்லாம்நீக்கி யெலும்புபங்குகளைப் போககிமாமிஷபங்குகளை யிரண்டுசேர்எடுத்து நல்லசலம்விட்டலம்பியிரண்டரைபலம்வுப்பிட்டு கால்பலம் மஞ்சளிட்டுபிசறி அதனுடன்முளகாய் பலம்மூன்றுமிளகுபலம்-க கொத்தமல்லிவிரைபலம்உ யிஞ்சிபலம்அரை கொத்தமல்லிதழைபலம்-க யிதுகளில்சேர்சேர்த்துஒருமுடிதேங்காய் திருவலுடன் கொதிக்கவைத்து உ-பழச்சார்பிழிந்து வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துண்ணவும்

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும்சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் தேகத்தில் உதிரத்தைப்பற்றியசூட்டைஆற்றும் தேகந்தழைக்கும்சொறிசிரங்குகரப்பான் இவைகளைநீக்கும் வியாதிகுளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோருக்குதவாது பரிகாரம்பொதினுளலுமிச்சம்பழச்சாறு

பொரிக்கஞ்சி.

செழிப்புள்ளதேசங்களில் விளையாநின்ற நெல்லைக்கொண்டுவந்து பொரிபோக்கி அதைப்புடைத்து உமியைபபோக்கியபொரியைத் தகுதியானசலம்விட்டு அடுப் பிலேற்றிக்காய்ச்சி யிறக்குந்தருணத்தில் மேற்கண்டலவணத்தையாகிலும் சற்கரையையாகிலும் அதிற்போட்டு இறக்கிய பொறிக்கஞ்சியைச்சாப்பிடுவதினாலுண்டாகும்பலன்

இதன் குணம்

சாந்தமாம்பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும்மார்நோய்க்குபயோகப்படும் வயிற்றுச்சிக்கலைமாற்றும் தவனமடக்கும்தீபனமாம் வியாதிசொற்பக்காற்றையுண்டுபண்ணும் பரிகாரம்சருக்கரை நெய்

ஆட்டின்எலும்பு ரசத்தின்கஞ்சி

கொழுமையுஞ்செழுமையும் பொருந்திய ஆட்டினெலும்புகளைக்கொண்டுவந்து ஒன்றிரண்டாய்நறுக்கி அதற்குத்தக்க ஜலம்விட்டுப்பரிசுத்தமாகிய அடுப்பின்மீதிலேற்றி அதிலிட இரசத்தையிறக்கி காரசாரம்புகட்டிப்பாகமாய்க்காச்சிவைத்துக்கொண்டு புழுங்கலரிசியை ஒன்றிரண்டாயுடைத்துநன்றாய்க்கழுவி அந்தமெய்யைத்தகுதியான ஜலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றிபாகமாய்உள்நாவராவெந்தவுடனே மேலிறக்கிவைத்தஎலும்பின்ரசத்தைவிட்டுஒன்றாய்க்கிளறி யிறக்கிவைத்துக்கொண்டுபுசிக்கும்ஆட்டினெலும்பின்ரசக்கஞ்சியாலுண்டாகும்பலன்

இதன்குணம்

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்களையகற்றும் வலிவுண்டாகும் பத்தியத்துக்குதவும பேதிக்குக்குடித்தவர்களுக்கு அதிக உபயோகப்படும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி அற்பச்சூட்டைக்கொடுக்கும்பரிகாரம்எலுமிச்சம்பழச்சாறு

கோழிக்குஞ்சின் இரசத்திற்காய்ச்சுங் கஞ்சி

மிகுந்தகொழுப்புள்ள கோழிக்குஞ்சியைக்கொண்டுவந்து உயிர்வதைசெய்துமயிரைப்போக்கி வயிற்றைக்கீறி அதிலிருக்குங்குடல்முதலான அ

சுத்தமாகிய தூர்மாமிசங்களைபரிஷ்காரமாயெடுத்துவிட்டு உரலிற்போட்டுத்துவைத்து தகுதியானசலம்விட்டு அடுப்பில் வேகவைத்துக்கொண்டு மேற்சொல்லியவைபோல் அரிசியின்றெய்யைகீரவறளச்சமையற்செய்து அதில் மேற்படிஇரசத்தைவிட்டு ஒன்றுய்க்கிளறி இறக்கிவைத்துக்கொண்டு கோழிக்குஞ்சியின்கஞ்சியைக்குடிப்பதிஞலுண்டாகியபலன்

## இதன்குணம்

சாந்தமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்பலகீனருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் அதிகஉபயோகப்படும் வலிவுண்டாம் ஜீரணப்படும்வியாதிஇல்லைபரிகாரம் இல்லை

## புருக்குஞ்சின் இரசத்திற்காய்ச்சுங் கஞ்சி

மிருதுவாகியும் மிக்ககொழுப்புடையதாயுமிராநின்ற புருக்குஞ்சியைகொண்டுஉயிர்வதைசெய்து அடுப்பில்காய்ந்தவெந்நீரில்துவைத்து அதன்மயிரைப் பரிஷ்காரப்படுத்தி முன்போல்வயிற்றைக்கிழி தூர்மாமிசங்களையெடுத்துப்போட்டு மேற்சொல்லியதுபோல்பாகஞ்செய்துபுசிப்பதிஞலுண்டாகும்பலன

## இதன்குணம்

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீபனாந்திகரிக்கும்தேகந்தழைக்கும் இரசத்தைப்பற்றியரோகங்களுக்குதவும் பத்தியத்துக்குமாகும் வியாதிகுட்டுடம்புக்குதவாது பரிகாரம் நெய்எலுமிச்சம்பழச்சாறு

## ஆட்டுக்காலின் இரசத்திற்காய்ச்சுங்கஞ்சி

கொழுத்தவெள்ளாட்டுக் கால்லைக்கொண்டுவந்து அதன்மேலிருக்குந் தோலையுரித்துத் துண்டுதுண்டாகநறுக்கி ஜலம்விட்டலசிப் காரசாரமுதலியதுப்போட்டு அதற்குத்தகுதியானசலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றிப் பாகமாய்க்காச்சி இறக்கிவைத்துக்கொண்டு நல்ல தாவண்யமான புழுங்கலரிசியையுடைத்து மேற்படிகோய்யைச்சமையற்செய்து இருக்குந்தருணத்தில்

அந்தக்காலின்ரசத்தைவிட்டுக்கிளறிய கஞ்சியைச்சாப்பிடுவதினாலுண்டா கியபலன்

## இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும்வலிவுகொடுக்கும் கால்களுக்குவலிவுண்டாம் பிடிப்புவலியைமாற்றும்வியாதிமந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும்பரிகாரம்கிராம்பு கருவாப்பட்டை

## ஆட்டுத்தலையின் இரசத்திற்காய்ச்சுங்கஞ்சி

கசிகடாஎன்றுசொல்லப்பட்ட கொழுத்த ஆட்டுக்கிடாவின்தலையையுரித்து துண்டுதுண்டாய்நறுக்கிக்கழுவி காரசாரம்புகட்டிதகுந்தஜலம்விட்டுஅடுப்பிலேற்றிபாகமாய்காச்சி இறக்கிவைத்துகொண்டு மேற்கண்டபுழுக்கலரிசியினொய்யை நீர்வாளச்சமையற்செய்து இறக்குந்தருணத்தில் அந்தத்தலையின்ரசத்தைவிட்டுநன்றாய்க்கிளறி இறக்கிச்சாப்பிடுவதனாலுண்டாகும்பலன்

## இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும் கொழுமையுண்டாம் இராஜவகுப்புகளுக்கும் பெரிகளுக்கும் அதிக வலிவைக்கொடுக்கும்வியாதிமந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும்பரிகாரம் கிராம்புகருவாப்பட்டை

## ஆட்டுக்குண்டிக்காயின் இரசத்திற்காய்ச்சுங்கஞ்சி

நிணமுஞ்செழுமையுமுடைத்தாகிய ஆட்டின்காலைக் கொண்டுவந்து பரிசுத்தமானஜலம்விட்டலம்பி அதைச்சிறுகசிறுகஅறுத்து தகுந்தஜலம் வைத்துஅடுப்பிலேற்றித்தீயிட்டுப் பக்குவமாயவித்துபிறகபியபின் அந்த ஜலத்தைவார்த்து தகுதியான காரசாரம்புகட்டிபாகமாய்ச்செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு மேற்சொல்லிய அரிசியின்னொய்யை நீர்வாளச்சமையற் செய்து இறக்குந்தருணத்தில் அந்தக்காலின்ரசத்தைவிட்டுநன்றாய்க்கிளறியிறக்கியகஞ்சியைச்சாப்பிடுவதினாலுண்டாகியபலன்

இதன்குணம்

சூடுந்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம்அதிகவுஷ்ணமாம்செளக்கியம் தேகவலிவுண்டாகுக் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்திபதிகப்படும் லேபனமுமுண்டாகும் ஆண்குறிக்குவலிவுண்டாம்விர்துகட்டும் இதில்கருவாத்துக்கிழங்கைகூட்டிக்காய்ச்ச அதிகவலிவைக்கொடுக்கும்வியாதிமந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும்வயிறுவலிக்கும் பரிகாரம்கிராம்பு கருவாப்பட்டைபொடினை.

கொழுத்தஆட்டிறைச்சியின் இரசத்திற்காய்ச்சுங்கஞ்சி

கொழுப்புள்ளகசிகடாவென்று சொல்லப்படாநின்ற ஆட்டிறைச்சியைக்கொண்டுவந்து சிறுகசிறுகஅரிந்துசுத்தசலம்விட்டு நன்றாய்க்கழுவி அடுப்பிலேற்றிதீயிட்டெரித்து அந்தரசத்தையிறுத்துக்கொண்டுகாரசாரமிட்டு பாகமாய்க்காய்ச்சியிறக்கி மேற்சொன்னதுபோல் அரிசிநெய்யை நீரில்லாமல்வரளவேகவைத்து அதைஇறகதுந்தருணத்தில் முன்காய்ச்சிய ரசத்தைவிட்டுக்கிளறி இறக்கிவைத்துக்கொண்டு அந்தஆட்டிறைச்சியின் கஞ்சியைச்சாப்பிடுவதினாலுண்டாகியபலன்

இதன்குணம்

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம்செளக்கியம் தேகந்தழைக்கும்குடலுக்குவலிவுண்டாகும் களைதீரும்தேகமிளைத்தவர்களுக்கிதிகஉபயோகப்படும் இதில்நல்லாதுஇலை மணத்தககாளியிலை கொத்தமல்லிக்கீரை இவைகளிலொன்றைக்கூட்டிக்காய்ச்ச அதிகஉபயோகப்படும் வியாதியில்லைபரிகாரம்இல்லை

வாத்துக்கறி.

நீர்வளம்நிலவளம்பொருந்திய சேத்துப்பாங்குடைய ஏறிகளில்வசிக்கும்பெருஞ்சாதிவாத்துகளில் கொழுப்புள்ளதாய் ஒன்றுபிடித்து அறுத்துகுடல்பிச்சிறகுமயிர்கால் இதுகளெல்லாம்போக்கி தசைகளையெடுத்து இரண்டுசேர்மாமிசத்துக்கு இரண்டேகால்பலம்முளகாய்மிளவுபலம் ஒன்றுவெங்காயம்இரண்டேகால் கொத்தமல்லிவிரைபலம்ஒன்றேமுக்கால் இஞ்சிபலம்அரை கொத்தமல்லிதழைபலம்முக்கால் மஞ்சள்பொடிபலம் கல்உப்புபலம்ஒன்னரை கரிமசால்பலம்கால இதுகளெல்லாம் ஒன்றாய்சேர்த்துஅழச்சாபிழிந்து வாசனைபரியாவபக்கிரம் கொதித்தபின்வடகமிட்டுநெய்யில்தாளித்துண்ணவும்

இதன்குணம்.

சூடும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவணவாம் சௌக்கியம் குலைபிடிப்பு உதிரவாயுவு கபரோகம் இவைகளைப்போக்கிவிடும் தாதவுண்டாகும் ஜீரணப்படும்வியாதி சூட்டேப்புக்குதகாது பரிகாரம் கொத்தமல்லிக்கீரை சல்லாத்துக்கீரை எலுமிச்சம்பழச்சாறு

காடைக்கறி,

கம்பம்கொல்லில்வசிக்கும்படியான சண்டைகாடை நாலுபிடித்து சர்மங்களைப்போக்கி பிசிகால் இவைகளைநீக்கி தசைஎலும்புகளைமாத்திரம்எடுத்துக்கொண்டு நல்லசலம்விட்டலம்பி ஒருபாத்திரத்தில அரைப்படிஜலம்விட்டு முக்கால்பலம்உப்புபோட்டு அதனுடன்முளகு கருவாப்பட்டை பூண்டு கொத்தமல்லிவிரை இஞ்சி சோம்பு இவைகளெல்லாம் பிசரி ஒருதுணியில்முடிந்து மேற்படிவுப்பு பிராத்திலபோடவும் கொதித்துபின் வடகமிட்டுத்தாளித்துண்ணவும்

இதன்குணம்

சூழுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் ஜீரணப்படும் தேகந்தழைக்கும்வாதபித்தம் சொறிசிரங்கு இவைகளை நீக்கும் குன்மவியாதியைப்போக்கிவிடும் வியாதிநித்திரையில் வீரியம்போக்கிவிடும் பரிகாரம்பால்தயிர்மோர்

கௌதாரிக்கறி

சோளக்கொல்லைகளில் வசிக்கும்படியானபெருஞ்சாதி பெட்டைக்கோழி ஒன்றுபிடித்து சர்மங்குடல் தலைகால்பிசசி இவைகளைப்போக்கி மாமிசபங்காய்கால் சேர்எடுத்துசலம்விட்டலம்பி அம்மியில்அரைத்து அதனுடன்கசகாபலம் அரை வறுத்தகடலை பலமொன்று முந்திரிப்பருப்பு பலமொன்றரை தேங்காய்திருவல்படி ஒன்று இதுகளெல்லாம் ஒன்றாய்பிசரி இஞ்சிபச்சைமுளகாய் கொத்தமல்லிவெங்காயம் இதுகளெல்லாம் வகைக்குக் காலாகசேர்த்து ஒன்றரைபலம் உப்பிட்டுபிசறி செய்பிக்கரியாசெயதுண்ணவும கரியாஎன்பதுகவாப்பு

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த வுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும்வியாதி உதிரத்தைத் தோயப்பண்ணும் மந்திக்குந்திளவுண்டாகும்பரிகாரம்புளித்ததயிர்

கொள்ளுக்கஞ்சி

மேற்குதேசங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களி லொன்றாகிய கொள்ளைக்கொண்டுவந்துவறுத்துஎந்திரத்திலிட்டு வுடைத்து புடைத்து களங்கமில்லாமலெடுத்துத் தகுதியான ஜலம்விட்டுவேகவைத்துப்பாகமாய்வெந்து வருந்தருணத்தி லவணத்தைப்போட்டிறக்கிய கொள்ளுக்கஞ்சியைச் சாப்பிடுவதினாலுண்டாகும்பலன்

இதன் குணம்

சூடும் தழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் களை தீரும் தேகவலிப்பைத்தீர்க்கும் தேகஸ்தூலத்தைமாற்றும் நீர்த்தாரையில் விளையுங்கற்கலைப்பொடியாக்கிவிடும் நீர்ப்பெருகை மாற்றும்வியாதி சூடு அதிகரிக்கும் பரிகாரம்நெய்பால்வெண்ணெய்

பச்சையரிசிக்கஞ்சி

மேன்மையுள்ளபச்சமுதைக்கொண்டுவந்து உரலிற்போட்டுக் குத்திப்புடைத்து சுத்தமாய்க்கழுவி உலையிலேற்றிப்பாகமாய்ச் சமையல்செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு புசிக்கும்பச்சரிசிக்கஞ்சியின் குணமாவன

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும்சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் சூட்டையகற்றும்வலிவுண்டாகும் தவனத்தையடக்கும் மேனியுண்டாம் வியாதிமந்திக்கும் நீரைப்பெருக்கும் வயிறுவலிக்கும் பரிகாரம்நெய்பால் சருக்கரை

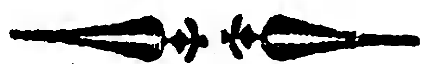
வாதுமைப்பருப்பு சுரைவிரை வெள்ளரிவிரைகசகசா

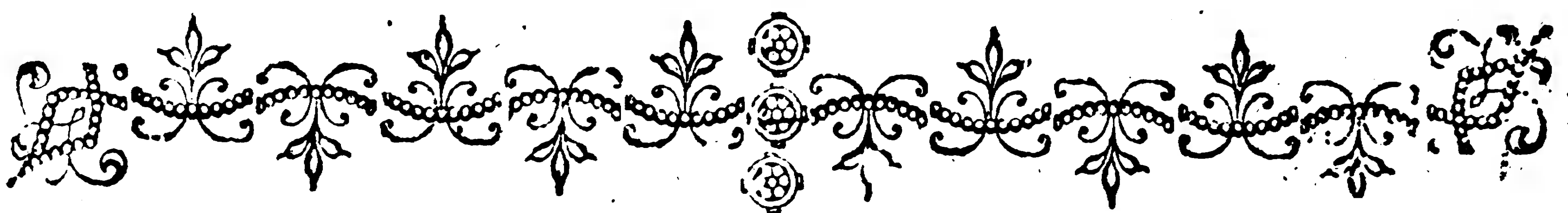
இவைகளைக்கூட்டிக்காய்ச்சியகஞ்சி

வலுவைத்தராநின்றவாதுமைபபருப்பு சுரைவிரை வெள்ளரிவிரை கசகசா இவைகளையெல்லாம் ஒன்றாய்க்கலந்து வெய்யலிலுலர்த்தி உரலிற்போட்டு ஒன்றிரண்டாயிடித்து அதையெடுத்துத்தகுந்த சலத்திற்போட்டு தீயிட்டுப்பாகமாய்வெந்தபிறகு நன்றாய்க்கூழைப்போற்கிளறி இறக்கிவைத்துக்கொண்டு அந்தக்கஞ்சியைச் சாப்பிடுவதினாலுண்டாகும்பலன்

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும்சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்தேகத்திலுள்ள வெப்பத்தைப்போக்கிவிடும் உடல்பருக்கும்சொறிசிரங்கு தினவையகற்றும் வெள்ளைநீர்ச்சுறுக்கு முதலியநீர்த்தாரையைப்பற்றியரோகங்களைப்போக்கிவிடும் மார்புக்குவலிவைக்கொடுக்கும் சூட்டைப்பற்றிய இருமலைப்போக்கிவிடும் கயத்தையறுக்கும்வியாதிகுளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோறுக்குதவாது பரிகாரம் ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி கருவாப்பட்டை

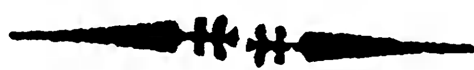




உ

கடவுள் துணை.

## பால்வகைப்படலம்.



முலைப்பால்

அழகில் இலட்சுமியைப்போலும் கற்பில் அருந்ததியைப்போலும் விளங்காநின்ற உத்தமஸ்திரீகளின் முலைப்பாலைப் பருகுவதினாலுண்டாகும்பலன்

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அற்பசுருமொமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்துக்குடபசுமையும் வலிவுங்கொடுக்கும் உதிரப்பொங்கலை மாற்றும்உதிரம் அதிகரிக்கும் பித்தம் அதிகரித்துப்பிறந்த சனனிகளுக்கு உபயோகப்படும் அழலையைமாற்றும் தாவத்தையடக்கும் ஈளையிருமலுக்குபயோகப்படும் நீர் அடப்பைமாற்றும் குழந்தைகளுக்கு இரைவிடமிஞ்சின பதார்த்தம் வேறேயில்லை பிள்ளைகளுக்கு விசேஷமதாய்ப்பால் தாதிகள் எந்தநிறமோ அந்தநிறம்பாலின் வழியாய்ப்பிள்ளைகளுக்குண்டாகும் எண்ணெய்முதலியவைகளை பாலோடுசேர்த்துக்கொடுக்க விருப்பமாயக்குடிக்கும் துணியைமுலைப்பாலில் நனைத்துநெ

ய்யிலபோட தலைநோய்போகும் சிற்றுமணக்கெண்ணை யுடன்கலந்துபோட கண்வியாதியுந்தீரும் வியாதி இல்லை பரிகாரம்இல்லை

களபிமபாகசாஸ்திரத்தில்

முலைப்பாற்பொதுக்குணம்

குடிக்கத்தக்கபாலெதுவோ அவைகளையெல்லாம் உண்டாலுண்டாகும்பலன்

இதன்குணம்

இ-ன் முலைப்பால் எழுவகைதோஷங்கள் வெப்பம் சந்நிபாதம் வாதபித்தகபசுரங்கள் திரிதோஷம் வாதகிரிச்சரம் நாவறட்சி ஆகியஇவைகளை நீக்கிவனமையைத்தரும் ஔஷதஅநுபானத்திற்கும் கலிக்கத்திற்கும் ஆகும்

கருமைசெம்மைநிறமாதர்களின்முலைப்பாற்குணம்

கருமைநிறமாயுமசெம்மைநிறமாயு மிராநின்றமாதர்களின் முலைப்பாலையுண்ணுவதினுலுண்டாகும்பலன்

இதன்குணம்

கரியநிறமாதர்முலைப்பால் கண்வயித்தியங்களுக்கேயன்றி ஔஷதங்களுக்குபயோகமாகாது வியாதியில்லாதசெம்மைநிறமாதர் முலைப்பால் வாதாதிமூன்றுதோஷங்களையும் போக்கும்

பரத்தையர் முலைப்பாற்குணம்.

* தேவமாதர்களாகிய மேனகை ஊர்வசி ரம்பை திலோர்த்தமை என்றுசொல்லும்படியான நான்குமாதர்களையும் தோற்கச்செய்யும்படியானவர்களாகியும் சூற்கொண்டமேகம்போன்ற குழலையும் கற்கண்டைப்போன்ற இதழையும் வாழைத்தண்டைப்போன்ற துடையையும் பாதம்வரையிற்றுழ்ந்தஜடையையும் பெண்யானைக்கன்றைப்போன்ற நடையையும் சேலையும் வேலையும்போன்ற அருள்விழிக்கடையையும் சந்திரனைப்போன்ற முகத்தையும் பிரகாசியாநின்ற முத்தைப்போன்ற பல்வரிசைகளையுமுடைய வேசையர்களின் தனங்களில்நின்றுஞ் சொரியாநின்ற உத்தியைப்பானம் செயவதினுலுண்டாகும்பலன்

இதன்குணம்

வேசையர்முலைப்பாலால் திரிதோஷங்கள் வாதரோகம்இரத்தச்சொறிகிரந்திவிரணம் கழல்வாதம் இவைஉண்டாம்

## விசிடேபில்பிக்கில்.

பலவிதமானவிசிடேபில்களை காடியும்உப்பும் தண்ணீரும்விட்டு அவித்துவடித்து துடைத்துவெய்யலில்காயவைத்துமேற்சொல்லிய மசாலையைகூட்டிதாளிதம் பண்ணிக்கொள்ளவும்

## மாங்காசட்ணி

க-பவன்மாங்காய் க பவன்தேங்காய் க பவன்மிளகாய் ஒன்றுபவன்றேசுன்சுஒன்று பவன்சர்க்கரைஒன்று பவன்உப்பு அரைபவுன்வெள்ளைபூண்டு அரைபவுன்இஞ்சிகால்பவன் கடுகுகால்பவன் மிளகுஇதுகளில் சிலதுகொத்திசிலதுகாடிவூத்தி அரைத்துசரியிடைபார்த்து காடியில்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும்

## மின்று சட்னி.

உ பவுன் மின்று க பவுன் சர்க்கரை க பவுன் விரையெடுத்தரேசுன்ஷ க பவுன்வேள்ளைஉப்பு அரைபவுன் மிளகாய்தூள் அரைபவுன் இஞ்சி வ பவுன்வெள்ளைப்பூண்டு க பவுன் புதுபுளியைகாடியில் கரைத்து வடித்துஇதுகளையெல்லாம் வெவ்வேறாக அரைத்து புளியோடுகூடத்தகுந்தகாடிவி டுக்கலக்கி கல்சாடியில் நிரப்பிவாயை கெட்டியாய்மூடி வெய்யலில் உ௰ நாள்வைத்து புட்டிகளில்நிரப்பி வைத்துக்கொள்ளவும்

## கிசுமீரசட்ணி.

க பவுன்தக்காளிப்பழம் க பவுன்மாங்காய் க பவுன்ரெசுன்ஸ் க பவுன் பச்சமிளகா க பவுன்சக்கரை அரைபவுன்வெள்ளைப்பூண்டு அரைபவுன் இஞ்சி அரைபவுன் உப்பு அரைபவுன்உடைத்த டுகு அரைபவுன் பாதுமைப்பருப்பு இதுகளெல்லாம் கொத்திசீர்மைஎண்ணை உபயிண்டும் தகுந்த காடியுமவிட்டுகலந்து புட்டியில்நிரப்பிசார்க்கு அடிக்கவும்.



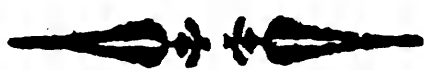
ரூ அ



உ

கடவுள் துணை.

# குறிவகைப்படலம்.



## மசுரோப்சாஷ்செய்யும் முறை.

(உ) பவுன்மூட்டைகாளானைசுத்தஞ்செய்து அருத்து (ரு) புட்டிசலம்விட்டுவெந்தபின்பு இரண்டரைபுட்டியாகவடித்து அதில்ஐந்துபுட்டிகாடியும் அரைவீசைகாந்தவறத்தமிளகா அரைப்பலம்வால்மிளகு அரைப்பலம் ஆல்கூபயிஷ அரைபலம் லவங்கம் அரைவீசை வெள்ளைஉப்பு இதுகளைபபோட்டுசுண்டவைத்து அஞ்சிபுட்டியானபோது கம்பளிப்பையில் ஊத்திகிளிரானபோது புட்டியில்நிரபபி கார்க்கடித்துக் கொள்ளவும்

## கயான்சாஸ்.

ஒருவீசைமிளகாய் விரையைஎடுத்து அஞ்சிபலம் வெள்ளைப்பூண்டு பத்துபலம் இஞ்சியுங்காடியில் அரைத்து அரைவீசைசக்கரையும் அரைவீசைஉப்பும் போட்டு (எ) புட்டிகாடிவிட்டுஇதுகளை வடித்து கொதிக்கவைத்து புட்டிகளில்நிரப்பி கார்க்குடயடா அடித்துடாமர் தொவைத்துக் கொள்ளவும்

## அன்சோவிசாஷ்செய்கிறமுறைகள்.

(உ) பவுன் அந்சோவிமீனும் (உ) பவுன்எறுவும் சுத்தஞ்செய்து சாசப்பானையில்வைத்து அஞ்சிபுட்டிதண்ணீர்வாாத்து மெதுவுநாங்கையில்வெந்து இரண்டரைவிட்டிதிறேவியாகவரும்போது கரைந்து வடிகட்டி அதில் அஞ்சிபுட்டிநேத்தியானகாடி ஊத்திபத்துபலஞ்சிகப்பான மிளகாயைவிரையைத்தள்ளிசந்தனம்போலே காடிவிட்டுஅரைத்து வால்மிளகு அரைப்பலம் சாபத்திரி லவுங்கப்பூ அரைப்பலம் வெள்ளை உப்பு அரைவீசையும்போட்டுவேகவைத்து அஞ்சிபுட்டிதண்ணியாகசுண்டிதிக்காகவந்தபோது சேர்தியாச்சடைந்து வடித்துபயிண்டில்நிரம்பிகார்க்கடித்து வைக்கவும்

அங்கோவிபேஷ்ற்று செய்கிறவகை:

ஒருபவுன் அன்கோவிழின் இரண்டுபவுன் எரு அஞ்சிபுட்டி தண்ணீர் இதுகளைசாசுப்பானையில்போட்டு இரண்டரைபுட்டியாக சுண்டின பிற்பாடு இதுகளை அரைத்து கிலேவியில்வடித்து அஞ்சிபுட்டிகாடி அரைவிசைஉப்பு பத்துபலம்மிளகாவிரைவைத்தள்ளி அரைதது காடியில் வடித்துகலந்து ஆல்பிஷிப்பழிஷ சாதிக்காய் சாபத்திரிலவுங்கம் கிலேசுயிஞ்சி வெள்ளைப்பூண்டு திறுசுக்குகால்பலம் இதுகளைத்துணியில் கட்டி கிறேவியில் வேகவைத்து சுண்டிவருமபோது திக்குபதம்பார்த்து எரக்கி இஷப்பயிலை எடுத்துப் பேட்டுபுட்டியில்நிரப்பவும்

வேறு விதம்ஷபன்ஞ்சிகேக்குவைகீ.

எட்டுமுட்டையைசடபத்தாக அடித்துஆர்புடிகை கொண்டசர்க்கரைபோட்டு ஆறுமுட்டை இடைஅரைரூட்மாவும் ரெடியாகவைத்து முட்டையுஞ்சர்க்கரையும் அரைமணிநேரம் அடித்துகேக்விறை எலுமிச்சுன்தோலுங்கொத்தி கொஞ்சம் உப்பும்போட்டு அச்சியில் வெண்ணைதடவி மாவைபோட்டு பொட்டி அச்சியில்வார்த்து பேக்செய்து கொள்ளவும்

பன்கேக்ஷஆன்றைஷ.

அரைப்படி அறிசியைவேகவைத்து ஜல்லியைபோஸ்கிறேவியைகுழம்பாகயிருத்தி தகுந்தமாவும்பாலும் எட்டுமுட்டையும் உப்புபோட்டு ஜாதிக்காய் உரைத்து வெண்ணையைபோ திக்காக்கி பன்றியின்கொழுப்பு அல்லதுகிறிஜியில்பொரித்துக்கொள்ளவும்

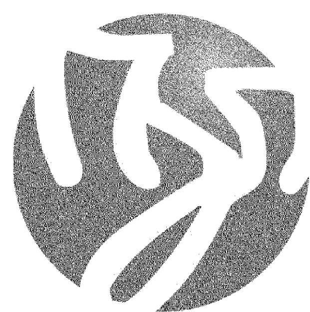
அய்ரேஷபன்கேக்ஷ செய்கிறவகை.

எட்டுமுட்டைமாவும் எட்டுமுட்டைசிகப்பு அம்பிலியும் பைன்றுகிநீமுமநாலுமுட்டை-வெள்ளம்புலியும் சாசகளறஉம்முடைய டேஷட்டுயிதுகளைகலந்துவடித்து சாதிக்காயரைத்து எல்லாங்கூடி ஒழக்குமாவு பிரமாணமாய் இருக்கவும் பிறையபானையில் வெண்ணைதடவி திண்ணகபொரித்துகொள்ளவும்.

நியுஇங்கிலாண்டுபன்கேக்ஷ

டயிண்டுநிறிமும் அஞ்சிகரண்டிமாவும் எழுமுட்டைசிகப்பு அம்புலியும் சு முட்டைவெள்ளை அம்புலியும் கொஞ்சம்உப்புங்கலந்து இதுகளை





தின்னுகபொரித்துகொள்ளவும் அதற்குஅனுமானம சருக்கரையும்பூபட்டைத்தூளும் எலுமிச்சரசமுந்தெளித்து ஆறு அல்லது எட்டிலொன்றாகஅனுப்பவும

காப்பிகிறீம்செய்கிறமுறை

ஆட்டுகாலைசுத்தஞ்செய்து வேகவைத்து யெற்றுங்கேரவியை வடித்துகிறிச்சியை எடுத்தபின்புஒருகோப்பைதுள்போட்டு வடித்தஷிருங்கு காப்பிஒருகோப்பையும்பாலு சுருகோப்பையும் சர்க்கரை ஒருகோப்பையுங்கலத்துகொதிக்கவைத்து மோந்துபாரத்தமெதமாக வந்தபோது அச்சியில்வூத்தி கூல்செய்துகழற்றிடிசிலவாங்கவும்

காமனடோர்டீஷ அம்பலற்செய்கிறவகை

எட்டுமுட்டையு உப்புமிளகுதூள் ஒருயிஞ்சிமிளகாய்பொடி இரண்டுதாள்வெண்காயம் ஒந்தலாம்பாசலிகொஞ்சம் சுயற்றுப பஷகொத்திபொறிகன்தாகசியில் வெண்ணையைப்போட்டு காய்ந்தபிற்பாடு முட்டையைஉடைத்து இதகளை கலந்துஊத்திதிருவவும்சாசைபோலகிக்காவந்தபோது சுத்திர்வணுக்கி திருப்பாதபடிக்கிதிறிகோட்டரபைலா கடிசீலவாங்கியனுப்பவும்

அய்ஷபோஞ்சயிக்றுலியன்வகை.

நேத்தியான சாப்பட்டுசெய்து எலுமிச்சந்தோல் சீற்மன் [illegible]ஷ்தோல்கொத்திப்போடவும் பிளவர்வாட்டர்வாத்துவடித்து ஒருகிளாஷரம் பூத்திடேஷற்றுபார்த்து ஆருமுட்டைவெள்ளை அம்புலிசமைபத்தாக அடித்து சர்பட்டில்கலக்கிகூல்செய்து கிளாசில்வூத்திரம்போஞ்சி பொல்அனுப்பவும்

கேகதிறேபில்செய்கிறவகை.

நிகளமான அச்சியில் றைஷிகேக்கு அல்லதுயிஷ்பிஞ்சி கேக்செய்துபின்பு இரண்டுபின்சிஷபிர மாணமாக சுருக்கானகத்தியில் அறுத்துஉடையாதபடிக்கி டீசில்வைர்த்து கிக்கானகஷ நட்டுக்காச்சிடி இஷைபூனராஷ்பிறீஜாம்டைந்துவார்த்து உய-முட்டை வெள்ளையை சடைப்பததாக அடிதது பாலுங்கண்ணீரில் வேகவைத்து கேக்கின்மேலேகோபுரம்போல அடக்கிஉம் டைடயனதின்படியே நேத்தியானசித்திரவேலைசெய்யவும்

## இரேபில்செய்யும்வகை.

மவுண்டுபிஷ்கத்தையுடைத்து அத்தோடேக்ரூம் ரேட்டைகேக்கும்டிசில்வைத்துசெக்குபிரூந்தியும் திக்கஷதட்டுகாச்சிவார்த்து மூட்டைவெள்ளைசருவை சடைபத்தாக அடித்துபாலில்பயில்செய்து வாலிக போலும்அடிக்கிரேற்பையசேக்கரன்சல்லியினால் பலவிதஞ்செய்யவும்

## பென்னிமொகுடணிசெய்கிறவகை

யிச-மூன்றுகோழிக்குஞ்சியை சுத்தஞ்செய்துசாசுப்பானையில்ரெண்டுபுட்டிதண்ணீர்வார்த்து ஒருபோர்கோட்டாம்டணைகயின்றுசெய்துகிரேவிக்காக அதில்போட்டு ரெண்டுமணிநேரம் நிதானமாக வேகவைக்கவும் ஒருமணிநேரம்வெந்தபின்பு கோழிக்குஞ்சிஇறைச்சியை போட்டுவெந்த பின்வடிகட்டிகிறிசியைத்தள்ளி ஒருகரண்டிமசாலையும்இறைச்சியும்போட்டுகொதிக்கவைத்துசுத்தஞ்செய்துதாளிதஞ்செய்யவும்எப்படியென்றால் சட்டியில் அரைக்கோப்பைவெண்ணையைப்போட்டு மெல்ட்டானபோது வெண்காயத்தைப்போட்டு அரைவாசிபொரிந்து வருகிறபோது அரைக்கோப்பைப்பரவைப்போட்டு மெதமாகப்பொரிந்தபோதுமிளகுநீரைவூத்திதாளித்துக்கொள்ளவும் மிளகுநீர்திக்காகவாகும்போது அரைக்கோப்பைதிக்கானதேங்காப்பாலும் எலுமிச்சம்பழரசமும்விட்டு அரைப்படி மிளகுநீராகசூப்பீரினில்திக்காகவாங்கி அனுப்பவும்

## மீன்பயில்செய்கிறவகை

வெள்ளாமீன்தலைபக்கம் அரைவாசிஎடுத்து சுத்தஞ்செய்து கைநிகாண்டஉப்புப்போட்டு பின்பானையில்வைத்துதகுந்தஜலம்விட்டு அதில்பயின்றுகாடியும்சுற்றார்பிசுபமுருங்கவேர்துண்டுபசிலபோடவும் ஒருமணிநேரம்வரையில்வெந்தபிற்பாடு மீன்சல்லடையைதூக்கி ஒருநிமிடநேரம் கேட்டில்மீதில்வைத்துபிற்பாடுடிசில்வாங்கி சிலகார்க்குமீன்பொறித்து டிசில்ராவுண்கட்டிசாசோடுமெனைச்கிவாங்கி அனுப்பவும்

## மீன்பயிஷடேவ் தை

எந்தமீனையாவது பச்சையாகசிலேசாகஅறுத்து ஆல்லதுசூல்ராமீனை

ஒருஇஞ்சிப்பிரமாணம்அறுத்து சாஷவானேயில்வைத்து அதற்குசேர்ஞது சாதிக்காய்பொடிஉப்புமிளகுபொடிதெளித்து ஒடுதலாம்பாசிலிவெண்காயங்கட்டிப்போடவும் கால்பைன்றுஷயிற்றுஷயினும்காலபயின்று தண்ணிவார்த்துமூடிஅஞ்சி(௬) மினட்டுவெந்தபிற்பாடு எலுமிச்சம்பழம்ரசமும் ஆஷறரும்போடவும் இரண்டுவிதம்சாபத்திரிபோடவும் பின்புவெண்ணேயும்மாவையும்போட்டுதிக்காக்கி ஒடுதலாம்பாசிலிவெண்காயம்யெடுத்துப் போட்டுமீனேடிசில்வாங்கிசாஸைமேலேஊத்தி மேசைக்குவாங்கவும்

## பொறிக்கிறமீனசெய்கிறவகை

சாமன்மீனுகியகாலாபூனே சுத்தஞ்செய்துபிளந்து முள்ளேயெடுத்து பின்புஉப்புமிளகுபொடிமாவுதெளித்து வெண்ணேயில்அல்லதுசீனம்வெண்ணேயில்பொரித்து கடிதாசியில் துடைத்துவாங்கவும் மேலும்ரொட்டியும்முட்டையும்போட்டுபொறித்து டிசில்வைத்துமேசைக்குஅனுப்பவும்

## வெளவால்மீன் அல்லது வெள்ளேவெளவால்மீன்

## பொறிக்கிறவகை

வெள்வால்மீனேசுத்தஞ்செய்துபிளந்து உப்புமிளகுபொடிகறிவெளட்தெளித்துஊரவைத்து மாவுதெளித்துபொறிக்கன்தாச்சியில் வெண்ணேப்போட்டுகுபக்காங்கைபில்பொறித்து வாலே அல்லது கடுதாசியில்தொடைத்துடைத்து டிசில்மீனேவாங்கிமேசைக்குஅனுப்பவும்

## கூஷ் ஆகியபெரியத்தாராவைபசெய்யும்வகை

கோதுமைரொட்டிபேஷ்டுசெய்துதிரட்டி சாண்பிரமாணமாய் உயர்த்திதொட்டிசெய்து கூஷ்பைஎப்படியென்றால் தாராவைசுத்தஞ்செய்து எலும்புவாங்கிஅதில உப்புநாக்குரூட்டைதள்ளிபயில்செய்து அதில்வைக்கவும்கோழியைசுத்தம்பண்ணிஎலும்புவாங்கிசீசன்செய்துபோலசொன்னதுபோலே அரிக்காலஅவன்சுசாபத்திரிதுள்டிஇஸ்பூன்புல்மிளகுபொடிதிரிஇஷுனபுல்உப்புகலந்து கூசும்கோழிபும்பயிலநாக்கும்இதுகளேசீசன்செய்து பெரியவாத்தைப்போலே தொட்டியில்அடுக்கி அரைப்பவன்வெண்ணைபோட்டு மேலேமூடிபேக்கில்விடுவெந்தபின்பு சப்பர்மேசைக்கிதவுஸகபோடவும்

## லேடிமகமதுகறிசெய்கிறவகை

ஒருபவன் அல்லதுரெண்டுபவ்ன் ஆட்டு இறச்சியைசுத்தஞ் செய்து கால்மணிநேரம் மெதுவுகாங்கையில்பிரசார்செய்து மின்சிபோலே அறுத்து அதோடு ஆறுகட்டுவெந்தயக்கீரையை அறுத்துக்கொண்டு அடுப்பில்சட்டியைவைத்து வெண்ணெயும் ரெண்டு மூன்று வெண்காயத்தை அரிந்துப்போட்டு பொரிந்துவருகிறபோது ஒ நகரண்டி மாசாலையும்கீரையும் இறைச்சியையும்போட்டு பொரித்துகிறவிவார்த துடிஷப்பூன் உப்புபோட்டு அரைமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு தேங்காப்பாலும் யெலுமிச்சம்பழம்ரசம்விட்டு உம்முடையடேஷ்டுபார்த்துவாங்கி அனுப்பவேணும் அல்லாமலும் வேறுவிதம்கீரையைத்தள்ளி பிர்க்கங்காயாகியடுாலயப்போட வேண்டும்

## போயக்கரிசெய்கிறவகை

காசிலிகீரையைசுத்தஞ் செய்துக்கொண்டு அயின்கோட்டர் கிட்டைசயின்று அறுத்துசட்டியிற்பிறசாசெய்துக் கொள்ளவேணும் அதற்குமெக்கின்பிறெஷ்ட்டுகிறேவியை வெடிப்படித்திக்கொண்டு சட்டியைவைத்து வெண்ணெயும் ரெண்டு மூன்றுவெண்காயத்தையும்அரிந்துபோட்டுபொரிந்துவரும்போது டேபில்ஸ்பூன்மசாலைப்பொடியும் இறைச்சியுங்டிஷபூன்உப்பும் கீரை மிஞ்சிமையாலே அறுந்துப்போட்டு ஏகண்டமாகயுரட்டி அரைடிஷப்பூன்மாவுதெளித்துகிறேவியைவிட்டு அரைமணிநேரத்துக்குள்ளாக மூடித்து டேஷ்டுப்பாத்து புளியில்லாமல் மேசைக்கிடக்கியனுப்பவேணும் ஆல்லாமலும்மனதிருந்தால் ஆட்டிறைச்சியேயுங்கூட்டிககொள்ளலாம்

## சிலோன்கறிசெய்கிறவகை.

நாலுபவன்கால அல்லதுவேருமீனை இஞ்சிஷபிரமாணமாகக்காலுசிலேசாக அறுத்துதோலையும் யெலும்பையும்கிறேவிக்கி வைசப்போடவேணும்பின்பு வடித்து அதில்டேபில் இஷ்பூன்கொத்தமல்லிகூட்டும்யெள்ளும்போலமஞ்சள் கல்லரும்நாலுபச்சைமிளகாயும் ரெண்டுமிரள்வெள்ளைப்பூண்டும் துண்டுஇஞ்சியும் உப்பும்நாலு வெண்காயமும் சிலேசிறுத்து வெண்ணெயும் மீனையும் கிறேவியிலவிட்டு அரைமணிநேரம் மெதுவுகாங்கையில் வெந்தபின்பு யெலுமிச்சம்பழம்ரசமும் ஒரு தேங்காப்பாலு

ம்வார்த்துதிக்காக்கி டேஷ்டெப்டார்த்து டிசில்வாங்கிமேசைக்கி அனுப்ப வேணும் இந்தவகையாககோழி இறைச்சிகளிலுஞ் செய்துக்கொள்ளலா ம்

செக்ன்கோர்ஸ்டச்சுபிடிங்செய்கிறவகை.

ஒருபவன்வெண்ணெயும் அரைபவன்பாலும் ரெண்டுபவன்மாவும் ஒருபவன்சுத்தஞ்செய்த கரினீஸ்-வ-பவன்சக்கரையும் இதுகளைக்கலந்து டீசிலகிறீஷ்டு கட்டிபுடினைவார்த்து போக்கில்விட்டு ஆனபோதுமேசைக்கி அனுப்பவும்

ஏசியுஷபுடின்செய்கிறவகை.

ரொட்டியும்ஆப்பில்அல்லது மாங்காயும்சிலேசு அறுத்து பீங்கானிஸ்கிறையப்போட்டு சக்கரையும்பாலும்கலந்து மேலேவார்த்து வெண்ணெயும்போட்டு போக்கிலேவிடவும் ஆனபோதுமேசைக்கு வாங்கி அனுப்பவும்

குய்க்கின்புடின்செய்கிறவகை

நாலுமுட்டைசடைப்பத்தாகஅடித்து ரெண்டுகரண்டிமாவும் அழாக்குபாலும் அதில்கலந்துசாதிக்காய் உரைத்துகுட்டையில் அல்லதுகோப்பையில்வெண்ணெத்தடவி மாவுதெளித்துபுடினைவார்த்துகட்டிஒருமணிநேரம்வெந்தபிற்பாடு எடுத்துடிசில்வைத்து நெறிப்பட்டரும் கொஞ்சம் ஒயினுமசர்க்கரைகலந்து மேலேவார்த்து மேசைக்கியனுப்பவும்

புருன்ஷபுடின்செய்கிறவகை.

நாலுகரண்டிமாவு இரண்டுகரண்டிசுவற்சிஞ்சர் கொத்திகொஞ்சம் உப்பும் ஆறுமுட்டைசிகப்பும் மூணுமுட்டைவெள்ளம்புலியும் அடித்து ருக்க பால்விட்டுபுருன்ஷ அல்லதுபாமசன் எல்லாத்தையும் கலந்துது வாலையில் கெட்டியாகட்டி ஒருமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு கழற்றிமெலஇறிப்பட்டார்வார்த்து மேசைக்கிஅனுப்பவும்

கஷ்தட்புடின்

ஒழக்குபால்ஒருகரண்டி மாவுஅஞ்சு முட்டை சிகப்பும் ஆரஞ்சிபிளவாலாட்டாகொஞ்சம் வெங்கப்பட்டை தூள் இதுகளைக்கலந்து து

வாலேயில் அல்லது கோப்பையில்கட்டி கொதிக்கிறதண்ணீரில் போட்டு அரைமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு டிசில்வாங்கி கருஞ்சல்லிசாஸ் அல்லது சுபிற்சாஸ்வராகவும்.

ஆக்ஷாபுது செய்கிறவகை

அஞ்சுகரண்டிமாவு கொஞ்சம்பால் நாலுமுட்டையை அடித்து அதில்இதுகளை கலந்து பொறிக்கிறதாச்சியில் வெண்ணெயைப்போட்டு காய்ந்தபிற்பாடு புடினை ஊத்திபொறிக்கவும் சிவந்தபிற்பாடு மறுபக்கந்திருப்பிக்கொடுக்கவும் வெந்தபிற்பாடு எடுத்து நாலாக்அறுத்து டிசில்வாங்கவும் அல்லாமலும்சிலர் இஞ்சித்தூள் உப்புமிளகுதூள் சாதிக்காய் பொடிபோட்டு தகாடிசில் ஊத்திபேக்கில்விட்டு வெந்தபிற்பாடு நாலாகஅறுத்து ஞேஸ்றுபிவ் கீழ்வைத்து சிளர்வாங்குவாகள்

வெல்ஸராடட்டு தோஸ்து

ரொட்டியைசிலேசாக அறுத்து-உ-பக்கமும் தோஸ்றுபேட்டு புதிசீமை ஒருபக்கந்தடவி அப்படிநாலுதோஸ்றுசெய்து அதுகளுக்கு மேலே மஸ்தட்தடவி மிளகாதூள்தெளித்து சிவக்கவைதது மேசைக்கி அனுப்பவும்

சீஸ்டோஸ்டு

வெண்ணெயும்மஸ்தற்டும் உப்புமிசீசும் இடித்துஒருமுட்டை சிசுபுவிட்டுநாலுதோஸ்து அறுத்து ஒருபக்கம்தோஸ்டுபேட்டு மறுபக்கதில்சிசைதடவி சிவக்கவைத்துடிசில்வைத்துவாக்கவும்

போஞ்சுஎக்

இஸற்றுவுபானையில் தண்ணீர்கொதிக்கவைத்து கோப்பையில் ஆறுமுட்டைகளைஉடைத்து அந்தகோப்பையை வெந்நீரில்விட்டு வெந்துவருகிறபோது வெள்ளைதம்புலிகளைப்பார்க்கிறபோது வெள்ளையவெந்திருக்கும்பிற்பாடு முட்டைகளை ஒவ்வொன்றாகஅருத்த தோஸ்துகள்பேரில் வைக்கவும் அல்லது கசலேக்ஷையின் பேரில்வாங்கவும் அன்றியும்சிலர்கொதிக்கிறதண்ணீரில் ஒவ்வொன்றாக உடைத்துவேகவைத்துசிலர்வாங்குவார்கள்

பிளம்கெக்முறை

ஒருபவன்வறுத்தகோதுமை நெய் ஒருபவன்வோப்சுகரும் மூணுபவன்கர்னீசும் பவரேசன்ஸ்விரையெடுத்து சுத்தஞ்செய்யவும் -வ-பலம்சாப்பத்திரிகொஞ்சம் லவங்கமும உக வால்மிளகு தூள்செய்து எலுமிச்சந்தோல் கொத்திகொள்ளவும் அரைபவுன் பாதிமைபருப்பை ஆறஞ்சிபிளவாவாட்டர்வார்த்து இடிக்கவும் உ பவன்வெண்ணெயும் பயின்றுசுயிற்றுவொயின் க கிளாசு பிராந்தியும் ம௨ முட்டையை நேத்தியாக அடித்து பயின்று ஏஸ்ட் ஆகிய புளிமாவும்பின்பு இதுகளை யெல்லாம் மெல்ற்றிற்பட்டறில்கூட்டி ஏஸ்டைஊத்தி கலந்து அச்சியில் கடிதாசிகட்டி கேக்கில்சிறறல்ஸ் ஆறஞ்சி இஞ்சித்திப்புக்கும் போட்டுகலந்து அச்சியில்ஊத்தி பேக்கிலவிடவும் மூணுமணிநேரம்வெந்தபிற்பாடு கழற்றி அயசுவார்க்கவும்

வெறிகூட்காமன் புளப்கேக்

அஞ்சுபவன் வெண்ணெயும் மூணுபவன்வறுத்தமாவும் அஞ்சிபவம்விஸ்போன்சுகர் ஆறுபவும்சுத்தஞ்செய்தகர்னீஸ் கொஞ்சம் ஸபைஸ்தூவும்ணுகாண ட எஸ்ற்றும் ஆழாககுபாலுவிட்டு எல்லாத்தையும்கலந்து தட்டிமேல பில்லேபில்லேயாகவிட்டு பேக்கல்விடவும் வெந்தபிறபாடு மேசைக்கியனுப்பவும்.

ஸ்பஞ்சிகேககு

(சு) முட்டை இஷ்டமாயும் சு முட்டை இடைசர்க்கரையும் எடுத்து அ முட்டையைபோல்ல உடைத்துபிறம்பிறல்வ மணிநோம்அடித்து சர்க்கரையைபோட்டு சடைபத்தாக அடித்தும் எலுமிச்சன்தோலே கொத்திராவீசிற்றும் ஆமன்ஸயேசனஸசு உ துளிவிடவும் பின்புமாவை போட்டு இரண்டுவஷற்றுவிட்டு அச்சியில்வெண்ணெய்தடவி கேக்கைஊத்தி போண்ப்பில்விட்டு வெந்தபின்பு எடுத்து கழற்றி கொள்ளவும்

ஜேருஷட்டிடாக்கி செய்கிற நேத்தியானவகை

டாக்கிலை அடித்து சுத்தஞ்செய்து மாரெலும்பைகழட்டி ஷட்டப்பிஙசெய்பவும் எப்படியென்றால் கால்பவன் பிப்சுவிற்றும் அதுகொ

ண்டரொட்டித்தூளும் பின்சிள லுமிச்சந்தோலும் கொஞ்சம் அன்சோவி யங் கொஞ்சம்சாதிக்காய்பொடியும் கொஞ்சம்மிளகுபொடியும் பாசிலியு ம் கொஞ்சங்கைமும் இதுகளைகொத்திப்போடவும் அதுகூடரெண்டுமுட் டை சிகப்பும்புலிவிட்டு இஷ்டப்பிங்செய்யவும் அன்றியும்தொழுப்புஅக ப்படாமற்போனல் வெண்ணை கூட்டிக்கொள்ளவும் போஷமீற்று அகப்ப டாமல்போனல் வெரும்ரொட்டித்தூளும் உப்புமிளகுபொடி ஓடுவலாம் பார்சலிகலந்து இஷ்டப்பிங்செய்து ஶ்ரேஷ்டுபுஶ்ரேனைக போடவும்மேலே கடுதாசிகட்டவும் முடிந்தபோதுநேந்தியானகிறேவி டிசில்வார்க்கவும் வா ன்கோழியைவைத்து ரேட்சாசுசெய்யவும் ஒப்படியென்றல் ரொட்டித் தூளும் பயின்றுவாட்டரும்ரெண்டுயிதழ் சாபத்திரியும் மூணுலவங்கமு ம் கொஞ்சம்முழுமிளகும்போட்டு அஞ்சிஆறுகொதிவருமட்டுக்கும்கொ திக்கவைக்கவும் கொதித்தபிற்பாடுஇஷபைசை எடுத்துபபோடவும் அல் லாமலும் உமக்குமனதிருந்தால் அதற்குஅனியன்சாசுஞ்செய்யலாம்ஶ்ரே ஷடைவாங்கிறபோது யெலுமிச்சன சிலேகவைத்துவாங்கலாம்இன்னமு ம் அதற்குவேறுசாசு யேப்படியென்றல்பயின்று ஆயிஷ்டனை எடுத்துசு த்தஞ்செயதுரசமும் ஆளியையுஞ்சாசுபானையில்போட்டு கொஞ்சஞ் சா பத்திரிகவாசு வொயிற்றுவொயின்வார்த்து ஒன்றகவேகிறபோது வெண் ணைமாவுபோட்டு திக்காவந்தபோது பேசென்லேவாங்கி அனுப்பவும் அ ல்லாமலும் அவிததடர்க்கியாவது அல்லதுஶ்ரேஷ்டுடாக்கிகளுக்குஆஷ்ட் டர்சாசுஆவது அலலதுசல்லரிசாசுசெய்தால் மெத்தநேத்தியாயிருக்கும்

ஜர்மென்மாதிரியாகதிரசிங்ப்வுல்ஸ்செய்கிறவகை

டர்க்கிஅல்லதுகோழி இஷ்டப்பிங்செயதுக் கொள்ளுகிறவகையா வது போர்ன்மீற்றைப்போலே சிஷைடஸ்பருப்பைப சுத்தஞ்செய்துரோஸ் ட்டுசெய்துபயின்று கிறேவியிலேவேகவைத்து அதிலே வெண்ணைமாவு போட்டு திக்காக்கி இஸ்டப்பிங்செய்து கோழியை ஶ்ரேஷ்டுசெய்த சி ஸ்ந டு இஸடூவைடிசில்ஊததி கோழியைவைத்து சரசேஜி சிலேகறுத் துபெ ரித்து அல்லதுபயில்செய்துசுத்தி வுண வைக்கவும் அல்லாமலு ம் குள்ள்வாத்துபிலேஸ் கூட அந்தமாதிரியாக செய்யவேணும்

### டார்க்கி அல்லது கோழிபறிபிகேசியன் செய்கிறவகை

வான்கோழியின் எலும்பை எடுத்துப்போட்டு சதைகளை கழித்துக் கொண்டு பொடியாக அறுத்து அத்தோட பவன் வீலிறச்சியும் பவன் ஆட்டுக்கொழுப்பும் அதேமாதிரி ரொட்டித்தூளும் இடித்து கொஞ்சம் மசுரூம கிறிப்பில் சும்மார்லேசும் பொடியாக அறுத்து கொஞ்சஞ்சுயிற் ஆரப்பிசும் பார்சிலியுங்கொத்தி சாதிக்காய் உப்புமிளகுப்பொடி. சாபத்திரி பொடி எலுமிச்சந்தோல் கொத்திப்போட்டு அதுகளோட ரெண்டுமுட்டை சிகப்பம்புலியும் உம்முடைய டார்க்கிலே நிறப்பிரூஷட் செய்யவும் பெரிய டார்ச்சியாக இருக்கவும் அல்லது கோழியாலும் அதேமாதிரியாக இருக்கவேணும் நேத்தியான மாசு அல்லது சிறேவி அதில்சுரூமும் திரிப்பில்சும் போடவேணும் மோறெயசும் கூட்விடசில்வார்த்து அனுப்பவும் கோழியானாலும் அல்ல டார்க்கியானாலும் பேக்களலாறிட்டிருக்கவேணும்

### இஸ்டீவு டார்க்கி பிரூவுண் செய்கிறவகை

டார்க்கியை சுத்தஞ்செய்து அதுக்குபோர் கழிற்றுவது ஒன்சேர்ளி செல்லாதுவிற்றிலதைம் இதுகளை வயற்றிலே போடவேணும் அதின்பிறகு பிரேஸ்ட்டிலே அல்லதுமாரிடத்திலே ஸ்டப்பிங் பண்ணவும் மேலும் பேக்களலாறிடவும் லாறிட்டு இஷ்டுவுபானையில் வெண்ணையைப்போட்டு மாருதெளித்து டாக்கியை பொரிக்கவும் செகப்பாக பொரிந்தபிற்பாடு அதுகொண்ட சாசுப்பானையில் வேறே அது பிடிக்கும்படியான சாசுபானையாயிருக்கவேணும் தகுந்த கிறேவிவார்த்து கூட ஒருகிளாசு றேட்டுவாயினும் கொஞ்சம் முழுமிளகும் சாபத்திரியும் இரண்டு மூன்று லவங்கமும் சுயிற் ஏர்பிஷ்கட்டிப்போடவும் மூடி ஒருமணிநேரம் இஷ்டுவு செய்யவும் ஆனவுடனே டார்க்கியை டிஷில் வைத்து சூடுஆறாக்க நெருப்பண்டையில் வைக்கவும் அந்த சாசுபானின்று கிறேவியைவடித்து கொதிக்கவைத்து வெண்ணையாவும் ரெண்டுமுட்டை சிகப்புப்புலியும் போட்டுத் திக்காக டார்க்கியின் டிஷில் ஊத்தி ரொட்டியை அறுத்து முட்டையின் பிரமாணமாக துண்டாக்கி சிறப்பாக பொரித்துபிற்பாடு அதின் உள் சதையை எடுத்துவிட்டுப்போட்டு அதில் இஷ்டுவு ஆய்ஸ்டர் ரொட்டிக்குள் வைத்து அதோடகூட எலுமிச்

சனசிலேசும் ஒன்றாகரொட்டியையும் றவுண்வைககவேணும் அல்லாமலு
ம் ஆயிஷ்டர்வோப்புவைப் போலேவகககவும

இஷ்டில்டர்க்கிப்ரேவுண் நேததியாகசெய்கிறவகை

டர்க்கியைசுததஞ்செய்து எலும்பைபக்கழட்டி ஷடப்பிக்பொர்ஷமீ
ற்றுசெய்யவும் எப்படியென்றால் ஒருகோழியிறைச்சியும் அறைப்பவுண்
வீலிரச்சியும்ரெண்டுபுறுக்குஞ்சி இறைச்சியும் ஒருஉப்புகாக்குச்சுத்தமா
கபயில்செய்து எல்லாத்தையும்அறுத்துகல்லுரலிலிடித்து அததோட ஆ
ட்டுக்கொழுப்புஒருபவுணும் அல்லது லேயின்வீல்சுகிற்சீசுனைது பிரண்டு
மூன்றுசாபத்திரிஇதழும் இரண்டுமூன்றுலவங்கமுங்கொஞ்சஞ்சாதிக்கா
யும்இதுகளைவறுத்தும்பொடிசெய்துபோடவும் கொஞ்சம்உப்புமிளகுபொ
டிபோட்டு எல்லாத்தையுங்கலந்து டர்க்கியிலேநிரப்பிசிவசகப்பொரித்து
சாசுபானையில்போட்டு நேத்தியானபீப்கிறேவி அல்லது வீல்கிறேவிவார்
த்து இஷ்பயிஷசும்சுவிற்றர்ப்பிஷசும்போட்டு ஒண்ணரைமணிநேரம்
வேகவைக்கவும் அதில்கிளாசுறேவொயினும் இஷப்பூன்புல்கச்சிப்பும்ஒரு
கரண்டிசிரைய பிக்கில்மசுரூமும் அல்லது பிரேஷமசுரூம்போடவுங்
கொஞ்சங்கிரிப்பில்சும்ஷோர்லேசிபபோடவும் வால்நட் பிரமாணம் வெண்
ணெயெடுத்துமாவிலிழைத்துப்போடென்டமாக இஷ்டுவுசெய்யவும் இன்
னம்சின்னபிறஞ்சிரோல்ரொட்டிச்சதையையெடுத்து ரோலேபொரித்து அ
தில் ஆயிஷ்டர்இஷ்டுவுசெய்து அதிற்போர்ட்டுறெடியாகவைக்கவும் எபப
டியென்றால் கொஞ்சம்ஆயிஷ்டரைஎடுத்துவடிகட்டிசுத்தஞ்செய்து சாசு
பானையில் ஆனியையுங்கிறேவியையும்ஊத்தி கொஞ்சம்ஒயினும்வார்த்து
கொஞ்சம்சாபத்திரிபோட்டுகொதிக்கவும் கொதிக்கிறபோதுவெண்ணெயு
ம்மாவும்பேட்டுதிக்காக்கி ரொட்டியிலேபோட்டுடறக்கியடிசில்லாங்கி
சாதினுடையகிறியையெடுத்துப்போட்டு அதின்மேரிலேசானசவி ஆயி
ஷ்டர்லோபை ஒவ்வொன்றாகசுத்திறவுண்வைக்கவும் எப்போதைக்கி ஆ
யிஷ்டரை திறந்துஎடுக்கிறயோ அப்போது வெண்ணெயிற் பொரித்துப்
போடவும்அல்லாமலும் இப்படியே “ வெண்கோழிகளிலுஞ்செய்யலாம்.

“ வெண்கோழிஎன்பதுசிவ்ளிபவுல்.

பேர்ஷ்ஏபவுல்தம்பேர்க்குப்போலேசெய்கிறவகை.

நேத்திபானகோழியையடித்துசுத்தஞ்செய்து எலும்பைக்கழற்றி கோல்கிழிப்போலேகறைச்சியைக்கழித்து மிஞ்சியையப்போலே அறுத்துக் கொள்ளவும் அத்தோடே பிப்சுவிற்றும்பயின்றபெரிய ஆளியும் இரண்டு அன்சோவியும்சல்லாதையுங்கொத்திக்கொள்ளவும ரொட்டித்தூளும் சுவிர் ஆர்ப்பிசும்கொத்தி ரெண்டுமுட்டைசிகப்பு அம்புலிகலந்துகோழியின் மார்பிலேபோட்டுவைத்து மறுபடியுங்கோழியைப்போலேபெரிதாக்கி எலும்பை வேகவைத்து கோழியைஹ்ரேஷ்டுசெய்யவும் இன்னங்கொஞ்சம் ஆளியும்போர்சுமீற்றுங்கலந்து இஷ்டுவ்பிறசாபண்ணவும் ஆகிறபோது இறபிசிட்டுவெண்ணெயுமாவும்போட்டுகொதித்து திக்கானவுடனேஹ்ரேஷ்டும்போர்கோழியைவைத்து அதில்பேரிலேசாசுவிடவும் றவுண்டுஎலுமிச்சங்காய்சிலேசுவைக்கவும் அல்லதுபேக்குசெய்துநூலைஉரிவிவிடவும் கோழியைமேசைக்கிஅனுப்பவும்.

ஹ்ரேஷ்டுபவுல்வித்சிஷ்நட்ஷ்செய்கிறவகை.

கோழியைபெடுத்துசுத்தஞ்செய்துகொண்டுஅதினுடையசுரல்குண்டிக்காய்சால்பவன் ஆயம்அல்லதுபேககன்அதன்கூட பார்சிலிசுயிற்ஆர்ப்பிஷ்இதுகளைக்கொத்திக்கொண்டு கொஞ்சஞ்சாபத்திரிபொடி உப்புமிளகுபொடிசாதிக்காயுமைத்து யெல்லாத்தையுங்கலந்து உம்முடையகோழியிற்போட்டுஹ்ரேஷ்டுசெய்யவும் எப்படியென்றால்லேக்கைப்போலேகயற்றினுற்கட்டிநெருப்பினிடமாகதொங்கவைக்கவும அல்லதுபேக்கில்விடவும் வெண்ணெய்தடவவும் பனிரண்டுசிஷ்நட்டையெடுத்து ஹ்ரேஷ்டுசெய்துபிற்பாடுசுத்திபாய்தோலையுரித்து நேத்திய கிறேவியில்வேகவைத்து அதில்கொஞ்சமவெர்மிற்றுயினும வெண்ணெயமாவும்போட்டு திககாக்கி கோழியடியில்வாங்கி சிஷ்நட்சாசைமேலேவூற்றிவெலுமிச்சங்காய்சிலே சுவைத்துமேசைக்கிஅனுப்பவும்.

ஏபவுல்அலேபிறைழவுசெய்கிறவகை.

கோழியைசுத்தஞ்செய்துமடித்து இரண்டுபக்கத்திலுஞ்சீசனுனது சாபத்திரிபொடி சாதிக்காய்பொடி உப்பு மிளகுபொடி ரெண்டுபக்கமும் வயற்றிலே தடவி இஷ்டுவுபானையில் பேக்கன்சிலேசிவை

த்து வீலிறச்சியும் வெண்காயஞ்சிலேசுவைத்து அதன்கூடகோழியை
யும்வைக்கவும் அல்லாமலும் இரண்டுமூணுலவங்கமும் சுயிற்றார்பிசுக்க
ட்டிப்போடவும் பீசிஷஆகிய துணடுகாரட்டும் பேக்கனும்வீலிறச்சியும்
மறுபடியும் வோடவும அலலாமலும் பீப்இரச்சினயகோழியின்பேரிலே
போட்டு மூடிநெருப்பில்வைத்து உ மூணுமினிட்டுபொரிக்கவும் பொரிச்
தசத்தம் குமறல்வருகிறபோது பயின்றுபிருத்து அல்லதுவெந்நீர்வி
வும் மறுபடியும் மூடி ஒருமணிநேரம வேகவைக்கவும் வெந்தபிற்பாடு
கோழியையெடுத்து கிரேவியையவடிகட்டி அதிலிருக்கிற கிறிசினயயெடு
தது வெண்ணைமாவுபோட்டு திக்குப்படுத்தவும் மேலும்உம்முடையமன
சுயெந்தசாசுவாக்கிராயோ அதுஉம்முடைய சித்தம் அல்லாமலும் சாசு
லேமசுறேரும் சுவிற்பிறேடும் ரேல்ஷமீறகம் அன்றியு ம் பார்க்கிற
தற்கு அதிகநேத்தியாக இருக்க சாசுவார்த்து அனுப்பவும்

புல்லேற்று அலேசியின்றுமேன்னவுட் செய்கிரவகை

கோழியைசுத்திப்படுத்திக்கொண்டு ஆறுசயின்டாச அறுத்து எலு
ம்பையெடுத்து சாப்பிசைப்போலேதட்டி உப்புமிளகுபொடிசாதிக்காய்
சாபத்திரி பொடிதெளித்து ஓடுதலாம்பார்க்கொத்திபோடவும்அல்லாமலு
ம் அரைப்பவன்வீலிறச்சினயதின்னுக அறுத்துஇஷ்டுவுபானையில் வைத்
து சுலோசாங்கைபிலே வேகிறபோது டென்டர்பேலடுபன்பது இறச்
சியானது பொரிந்துகுமுகிறபோது அப்போனைக்கிகொஞ்சமாவு தெ
ளிக்கவும் பொரிந்துசிவந்தபோவீ அதுவகர்ண்டபிருத்தவிட்டு கோழி
யை இஷ்டுவ்செய்யுக் அதில்முழுமிளகும் வெண்காயமும் சிலேசுபோக்
கன் அல்லது ஆய்யமுமகோழிஇறைச்சியோடு கூடவைத்து ஒருமணி
நேரம வேகவைக்கவும் வெந்தபிற்பாடெடுத்து அந்தஇறச்சி ய கிறில்மே
லேவைத்து செவக்கப்பார்த்து நெருப்பண்டையில் வைக்கவும் இந்தகி
றேவியில்கொஞ்சமமுட்டையின் செகப்பபுலியும் ரொட்டிவெணணெயு
ங்கலந்து கொதிககிர கிறேவியிலபோட்டு சாசுசெய்யவும் கொஞ்சம மசு
றேரும் வெண்ணெமாவுபோட்டு திக்காக்கி புலட்டுப்பவுலையெடுத்து டி
சில்தலத்துசாசை அதின்மேரில்வூத்தி எலுமிச்சஞ்சிலேசு வுண்வைக்க

வும் அல்லாமலும் புலட்டிசெவக்கவேணுமானல் போனபேப்பிலேவிட வும் அல்லதுபொரிக்கவும் அதுஉம்மூடையமனது

சிக்கின்சுபார்பிறிஷ செய்கிறவகை

கோழியைரோஸ்ட்டுசெய்து இன்சிங்களமாசதின் சிலேசர்கலார் அறுத்து அதில்சிக்கின் அஞ்சிஆறு காண்டிரையசாசுபானையில் பிறேமைவிட்டு வால்நட்டுப்பிரமாணம் வெண்ணெயெடுத்து மாவில் இழைத்துகிறேயிற்போட்டு கொதிக்கவைக்கவும் கொதித்தபோது எடுத்து கவுலாகவைக்கவும் பின்புஉப்புபோடவும் ஐந்தாருசிலேசுபேக்கன் அறுத்துக்கொள்ளவும் பெசன அல்லது அச்சியிலே வெண்ணைத்தடைவி போர்ஷமீற்று ஓரத்தில்வைத்து அடுக்கவும் ரொட்டிதூள் அல்லது ரொட்டியையின்சியாக அறுத்துக்கொண்டு பச்சைமுட்டையிற் கலந்துவைத்து அச்சிசிடுவில்வைக்க உம்பினகோழியிறைச்சியை அடுக்கிக்கூடபேக்கன் சிலேசு அடுக்கு அதுபோலே மறுபடியும் பொரஷமிற்று சுத்திவைக்கவும் அதின்மேலே புட்டை சிகப்பம்புலி அடித்துவார்த்து ரொட்டிலார் அடுக்கி அல்லதுரொட்டித்தூள் தெளிததுமூடவும் மறுபடியும்முட்டையைவூத்தி முக்காமணிநேரம் சோப்பையில்பிடினைப்போலே அடிக்கி பேக்கிலவிடவும ஆனவுடனேயெடுத்து ஓரத்தில் கத்தியால் நீக்கி புடினேடிசிலவாங்கவும் அதமகுகிறேவிவெண்ணெயும் மாவுந்திக்கான சாசும்செய்துபெலுமிச்சன்ரசமும்விட்டு வாங்கிஅனுப்பவும்

நளபாக சாஸ்திரம்

முற்றிற்று

